



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:03:00	
pull											
1)	100	×	3	3	1' 50"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:16:30	
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	150	0:03:00	
レストなし											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	100	×	4	2	1' 50"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:40	
2)	25	×	2	2	0' 40"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:02:40	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2800	1:14:10	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:03:20	
pull											
1)	100	×	3	3	2' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:18:00	
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	150	0:03:00	
レストなし											
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	100	×	3	2	2' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:00	
2)	25	×	2	2	0' 40"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:02:40	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2600	1:14:20	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:03:40	
pull											
1)	100	×	4	2	2' 10"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:17:20	
2)	50	×	1	2	1' 00"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:02:00	
レストなし											
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	100	×	3	2	2' 10"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:13:00	
2)	25	×	2	2	0' 50"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:20	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2400	1:14:40	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:03:40	
pull											
1)	100	×	3	2	2' 20"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
2)	50	×	1	2	1' 30"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:00	
レストなし											
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	3	2	2' 20"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:00	
2)	25	×	2	2	1' 00"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:04:00	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2150	1:14:00	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:07:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:04:40	
pull											
1)	100	×	3	2	2' 40"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:16:00	
2)	50	×	1	2	1' 40"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:20	
レストなし											
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:05:00	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 40"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:08:00	
2)	25	×	2	1	1' 10"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	50	0:02:20	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	1:14:20	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	～50	FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	～50	FR サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:08:00	
drill	25	×	4	1	1' 30"	2	～50	FR 1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	100	0:06:00	
pull											
1)	50	×	3	2	2' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:12:00	
2)	50	×	1	2	2' 00"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:04:00	
レストなし											
cho	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:40	
swim											
1)	50	×	4	1	2' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:08:00	
2)	25	×	2	1	1' 30"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	50	0:03:00	
レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:20	