



【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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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				0:10:00		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 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:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 1プレス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	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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ピ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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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				0:10:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 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:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 1プレス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	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プ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ピ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	ハート 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	ハート 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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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				0:10:00		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 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:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 1プレス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	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プ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ピ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	ハート 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	ハート 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										Distance	Time				
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的								
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				0:10:00			
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/ピート版は沈めない 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 ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス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 プイあり プ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ピ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	ハート 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	ハート 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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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				0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	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	1' 10"	2	FR	サイドキック 1プレス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	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プ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	ハート 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	ハート 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】

**1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10**

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	目的	Distance	Time
											0:10:00
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	0:04:40
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/ピート版は沈めない 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:ノーホートキック ピート版なし 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プレス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 プイあり プ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 レストなし	100	0:04:00
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 レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1350	1:14:20