



【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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/ピード版は沈めない 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:ノーホーダー キック ピート板なし 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	~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ピートスイムのタイミング		100	0:03:00
swim	1)	200	×	4	1	3' 40"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:40
	2)	100	×	8	1	1' 50"	3	60~70	FR ↓ レスト30秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	800	0:14:40 0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		150	0:04:00	
swim	25	×	6	1	1' 10"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:07:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2600	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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/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' 50"	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	0:05:00
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ピートスイムのタイミング	100	0:03:20
swim	1)	200	×	4	1	4' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:00
	2)	100	×	7	1	2' 00"	3	60~70	FR ↓ × 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	700	0:14:00 0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 10"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:04:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2450	1:13:50	



【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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/ピード版は沈めない 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	0:05:30
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 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ピートスイムのタイミング			100	0:03:40
swim	1)	200	×	3	1	4' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		600	0:13:00
	2)	100	×	7	1	2' 10"	3	60~70	FR	↓ レスト30秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく		700	0:15:10 0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				150	0:04:30	
swim	25	×	4	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2250	1:13:50



【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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/ピード版は沈めない 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:ノーホードキック ピート板なし 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 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ピートスイムのタイミング			100	0:03:40	
swim	1)	200	×	3	1	4' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		600	0:14:00	
	2)	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70	FR	↓ レスト30秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく		600	0:14:00	
			×	1	1	0' 30"	1						0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			150	0:05:00	
swim	25	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	hardt HR26~/10秒 15~/6秒				100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												2100	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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/ピード版は沈めない 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	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00	
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ピートスイムのタイミング			100	0:04:40	
swim	1)	200	×	3	1	5' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:16:00
	2)	100	×	4	1	2' 40"	3	60~70	FR	↓ レスト30秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく			400	0:10:40 0:00:30
						×	1	1	0' 30"					
cho	25	×	2	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:40	
swim	25	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												1800	1:13:30	



【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
神経系・筋出力への刺激入れ

【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/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 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ピートスイムのタイミング			100	0:06:00
swim	1)	100	×	3	1	4' 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	×	5	1	2' 00"	3	60~70	FR	↓ レスト30秒		250	0:10:00
			×	1	1	0' 30"	1			大きな泳ぎ ストローク数を少なく			0:00:30
cho	25	×	2	1	1' 10"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:20
swim	25	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1300	1:13:30