



【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
最大酸素摂取量(VO2max)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	0:04:30	
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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク ピアリ ピアリ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	150	0:04:30	
pull	100	×	7	1	1' 50"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:50	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		50	0:01:20	
swim	100	×	5.5	1	1' 50"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	550	0:10:05	
swim	1)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:04:00
	2)	50	×	6	2	0' 55"	3	60~70	FR リカバリー フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:11:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2850	1:14:35	



【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
最大酸素摂取量($VO_{2\text{max}}$)への刺激入れ

【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	目的	Distance	Time	
										0:10:00	
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	0:05:20	
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プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	6	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	150	0:05:00	
pull	100	×	6	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	100	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	400	0:08:00	
swim	1)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	200	0:04:00
	2)	50	×	6	2	1' 00"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:12:00
										0:00:30	
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
最大酸素摂取量($VO_{2\text{max}}$)への刺激入れ

【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	目的			Distance	Time		
											0:10:00			
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	0:05:20		
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 ピート版なし 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	×	6	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			150	0:05:30	
pull	100	×	6	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:13:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30		
swim	100	×	4	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく			400	0:08:40	
swim	1)	25	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			150	0:04:00
	2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			400	0:09:20
												0:00:30		
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2350	1:14:50		



【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
最大酸素摂取量(VO2max)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	0:05:30	
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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 1キック~ローリング~ストローク ピアリ ピアリ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	150	0:05:30	
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	350	0:08:10	
swim	1)	25	×	3	2	0' 45"	8	85~ FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:30
	2)	50	×	4	2	1' 15"	3	60~70 FR リカバリー/フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	400	0:10:00 0:00:30
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
最大酸素摂取量(VO2max)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	FR ~50 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 ピート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00	
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	×	6	1	1' 10"	2	FR 1キック～ローリング～ストローク ピアリ ピアリ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	150	0:07:00	
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:10:40	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim	100	×	3	1	2' 40"	3	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	300	0:08:00	
swim	1)	25	×	2	2	0' 45"	8	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:00
	2)	50	×	3	2	1' 30"	3	FR リカバリー/フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	300	0:09:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								1850	1:14:50	



【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
最大酸素摂取量($VO_{2\text{max}}$)への刺激入れ

【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	
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:ノーボードキック 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 サイトキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:08:00	
drill	25	×	6	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	150	0:09:00	
pull	50	×	5	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:10:00	
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:20	
swim	50	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	150	0:06:00	
swim	1)	25	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	50	0:02:30
	2)	50	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	150	0:06:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:13:00	