



【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	
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	×	6	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	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	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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(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

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	×	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	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			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(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

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	×	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	400	0:09:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			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/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	×	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	×	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	400	0:10:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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	～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	×	6	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	150	0:07:00	
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	60～70	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	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	300	0:08:00	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	8	85～	FR ハード HR26～/10秒 15～/6秒	100	0:03:00	
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:09:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			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(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

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	×	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	150	0:06:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:13:00	