



【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	×	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
swim	100	×	9	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			900	0:16:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20	
pull	100	×	6	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:11:00
pull	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート ハード HR26~/10秒 15~/6秒			150	0:04:30
swim	50	×	6	1	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			300	0:05:30
				1	0' 30"	1	pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2750	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

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	0:05:00
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ピートスイムのタイミング			150	0:05:00
swim	100	×	8	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			800	0:16:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20	
pull	100	×	5	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			500	0:10:00
pull	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			150	0:04:30
swim	50	×	6	1	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			300	0:06:00
			1	1	0' 30"	1	pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく						0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2550	1:14:40	

2025/2/19 水曜日



【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/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	×	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ピートスイムのタイミング	150	0:05:30
swim	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
pull	100	×	5	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:50
pull	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR	hardt ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:05:00
swim	50	×	5	1	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	250	0:05:50
			1	1	0' 30"	1	pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2300	1:14:30



【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
 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	×	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ピートスイムのタイミング			150 0:05:30	
swim	100	×	6.5	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			650 0:15:10	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40	
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	
pull	50	×	2	1	1' 40"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100 0:03:20	
swim	50	×	4	1	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			200 0:05:00	
				1	0' 30"	1	pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく						0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2200	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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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	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	0:07:00
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 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		150	0:07:00
swim	100	×	4.5	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:40
pull	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
pull	50	×	2	1	1' 50"	8	85~	FR	hardt ハード HR26~/10秒 15~/6秒	100	0:03:40
swim	50	×	4	1	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	200	0:06:00
			1	1	0' 30"	1			pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1800	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
 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/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	×	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ピートスイムのタイミング			150	0:09:00
swim	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	
pull	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
pull	25	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			50	0:02:20
swim	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	pull)→pull)レスト30秒 pull)→swim)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく					0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											1350	1:14:50	