

2025/2/26 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】

5~6

7~8

9~10

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:ノーボードキック 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ビートスイムのタイミング	100	0:03:00
pull	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
swim										
1)	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
2)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR ハード HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:30
3)	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 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	300	0:05:30 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2800	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

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	×	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
pull	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
swim											
1)	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
2)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	hardt HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:04:30
3)	50	×	5	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 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 大きな泳ぎ ストローク数を少なく	250	0:05:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2550	1:14:00

2025/2/26 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	×	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
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											
1)	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
2)	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR	hardt HR26~/10秒 15~/6秒	150	0:05:00
3)	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)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
									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										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
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:14:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40	
swim													
1)	100	×	6	1	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	×	2	1	1' 40"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:03:20
3)	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	1)→2)レスト30秒 2)→3)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	1:14:10



【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

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	~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
pull	100	×	5	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			500	0:13:20
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40	
swim													
1)	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
2)	50	×	2	1	1' 50"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:03:40
3)	50	×	3	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			150	0:04:30
				1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 2)→3)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												1850	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

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:ノーホードキック 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
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													
1)	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
2)	25	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			50	0:02:20
3)	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	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 2)→3)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	1:13:50	