



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

1	2
3~4	

5~6

7.0

0.0-10

[illegible]



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7.9

0.0-1.0

9210

[illegible]



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

3~6  
7~9

728

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	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			100	0:03:40
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ビートスイムのタイミング			100	0:03:40
pull	100	×	4.5	1	2' 10"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒			450	0:09:45
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30	
swim	300	×	3	1	6' 15"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			900	0:18:45
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00	
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	—	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2350	1:14:10	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

3~6  
7~9

728

9~10

[illegible]