



【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

A											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ピイあり ピ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	0:03:00
pull	100	×	10	1	1' 45"	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				1000	0:17:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:02:40		
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ				0:20:00 0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											1750	1:14:00		



【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

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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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	0:03:20
pull	100	×	8.5	1	1' 55"	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	850	0:16:18
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ	0:20:00 0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1600	1:13:58



【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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											Distance	Time			
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的								
												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/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:ノーホーダーキック 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 プイあり プ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	×	7	1	2' 10"	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					700	0:15:10
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:03:00	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ					0:20:00	
														0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00	
Total													1450	1:14:20	



【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】

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	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:ノーホーダーキック ピート板なし 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	×	6.5	1	2' 20"	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	650	0:15:10
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	FR 一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ	0:20:00	0:01:00
swim			1	1	1' 00"	1				
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1350	1:14:20



【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

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			0:10:00		
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 ビート版なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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	0:04:40
pull	100	×	5	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			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	2	10' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ			0:20:00	
			1	1	1' 00"	1						0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1150	1:14:20



【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

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			0:10:00		
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	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プ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 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			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	2	10' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ レスト1分 2セット目はその場からスタート 奇数:Aコース→Fコース 繰り返し、一度上陸してAコースへ 偶数:Fコース→Aコース 繰り返し、一度上陸してFコースへ			0:20:00	
			1	1	1' 00"	1					0:01:00		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00		
Total										850	1:13:40		