



【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											
			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/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	×	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 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	×	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ー	100	0:02:40	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65～75	FR 一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		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		0:01:00	
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

【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
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 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	0:03:20
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			0:20:00
			1	1	1' 00"	1			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			0:01:00
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

【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
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
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  
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 ビート板なし 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 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	0:06:00	
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		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		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		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									850	1:13:40	