



【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				0:10:00		
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	0:05:20
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	0:04:30
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' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				900	0:15:45
swim	100	×	9	1	1' 45"	3	60~70	FR	↓プルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				900	0:15:45
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				150	0:04:00	
swim	25	×	6	1	1' 00"	9	-	FR	奇:フローティングスタート ハード→イージー /12.5m 偶:ハード/25m				150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2750	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	B	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	1	1' 55"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20
swim	100	×	8	1	1' 55"	3	60~70	FR ↓フルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	800	0:15:20
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	6	1	1' 00"	9	-	FR 奇:フローティングスタート ハート → イージー /12.5m 偶:ハート/25m	150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2550	1:14:40



【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	×	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 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	700	0:15:10
swim	100	×	6.5	1	2' 10"	3	60~70	FR ↓フルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	650	0:14:05
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR 奇:フローティングスタート ハート→イージー /12.5m 偶:ハート/25m	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2250	1:13:55



【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

D										Distance	Time			
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	0' 55"	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 ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
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ピートスイムのタイミング				100	0:03:40
pull	100	×	7	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700	0:16:20
swim	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70	FR	↓プルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				600	0:14:00
		×	1	1	0' 30"									
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 20"	9	-	FR	奇:フローティングスタート ハード→イージー /12.5m 偶:ハード/25m				100	0:05:20
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2100	1:13:50



【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/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 ピート板なし 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
swim	100	×	5	1	2' 40"	3	60~70	FR	↓プルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			500	0:13:20
		×	1	1	0' 30"								
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 30"	9	-	FR	奇:フローティングスタート ハード→イージー /12.5m 偶:ハード/25m			100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1800	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	F	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	0:08:00
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ビートスイムのタイミング	100	0:06:00
pull	50	×	6	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:12:00
swim	50	×	6	1	2' 00"	3	60~70	FR ↓フルのボディポジションを意識 レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	300	0:12:00
cho	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:40
swim	25	×	2	1	2' 00"	9	-	FR 奇:フローティングスタート ハート → イージー /12.5m 偶:ハート/25m	50	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1300	1:13:00