



【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	×	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	900	0:15:45	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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】
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 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	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 ↓プルのボディポジションを意識	800	0:15:20	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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									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】
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/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	×	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 ↓プルのホテイポジションを意識	650	0:14:05	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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 ハード → イージー /12.5m 偶:ハード/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											
			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/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	×	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 ↓プルのホテイポジションを意識	600	0:14:00	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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	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/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	0:07:00	
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 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	0:04:40	
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	500	0:13:20	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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】
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 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 swim	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	
	50	×	6	1	2' 00"	3	60～70	FR ↓プルのボディポジションを意識	300	0:12:00	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
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 ハード → イージー /12.5m 偶:ハード/25m	50	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:13:00	