



【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
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
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	6	75～85	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	200	0:03:20
2)	100	×	5	2	1' 45"	3	60～70	FR	フォーム 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:17:30
		×	1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	150	×	5	1	2' 40"	3	60～70	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ノーマルターン	750	0:13:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2850	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

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	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	50	×	2	2	0' 55"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	200	0:03:40	
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	60～70	FR フォーム 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:20	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	150	×	5	1	2' 55"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ノーマルターン	750	0:14:35	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2650	1:14:45	



【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	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:01:50	
2)	100	×	4	2	2' 10"	3	60～70	FR フォーム 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:17:20	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	100	×	5.5	1	2' 10"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ノーマルターン	550	0:11:55	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2350	1:14:15	

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
4

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

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	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:02:40	
2)	100	×	3	2	2' 40"	3	60～70	FR フォーム 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:16:00	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
pull	50	×	6	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ノーマルターン	300	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	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

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	
swim											
1)	25	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR フォーム	50	0:02:00	
2)	25	×	1	2	1' 00"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:02:00	
3)	25	×	1	2	1' 00"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:02:00	
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	100	0:04:00	
2)	50	×	3	2	2' 00"	3	60～70	FR フォーム 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:12:00	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:40	
pull	25	×	6	1	1' 05"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	150	0:06:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:00	