



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

C													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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識				100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	ワンハンドスカーリング ～ ワンハンドストローク 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手				150	0:06:00
swim														
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識				100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ				100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ				100	0:02:00
レストなし														
swim														
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85～	FR	ハート HR28～/10秒 16～/秒				200	0:03:20
2)	100	×	2	2	1' 50"	6	75～85	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒				400	0:07:20
3)	25	×	4	1	0' 40"	2	～60	FR	リカバリーフォーム 乳酸除去の促進 呼吸を整える				100	0:02:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒					0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー					0:02:40
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	60～70	FR	一定ペース HR20～24/10秒 12～14/6秒 フイのみ				500	0:09:35
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2150	0:59:35



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】  
有酸素能力の向上  
乳酸除去能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]