



## 【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A	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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識		100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	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 水を押そうとしそうないで当てる感覚 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	0:05:00
swim	1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40
	2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40
	3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:40
								レストなし			
swim	1)	50	×	2	2	0' 40"	8	85~ FR	ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:02:40
	2)	100	×	3	2	1' 30"	6	75~85 FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:09:00
	3)	25	×	6	1	0' 30"	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 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト1分10秒	150	0:03:00 0:01:10
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー			0:02:00
pull	100	×	7.5	1	1' 35"	3	60~70 FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ		750	0:11:52
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2650	0:59:23



【 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】

五  
五

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ°	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓ 1)よりスピードアップ°	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓ 2)よりスピードアップ°	100	0:01:50
								レストなし		
swim										
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR ハート、HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:00
2)	100	×	3	2	1' 40"	6	75~85	FR 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:10:00
3)	25	×	6	1	0' 30"	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 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒	150	0:03:00 0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:02:00
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 プイのみ	500	0:08:45
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:05



【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・キヤッチ  
【主観的強度】  
5

【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				0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:05:20	
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	0:03:40	
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	0:04:00	
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	ハード 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 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒	100	0:02:40	
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 ブイのみ	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・キヤッチ  
【主観的強度】  
5

【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:05:20	
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	0:03:40	
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	0:04:00	
swim												
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
	レストなし											
swim												
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:40	
2)	100	×	2	2	2' 00"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	400	0:08:00	
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 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒	100	0:02:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー				0:02:40
pull	50	×	7	1	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	350	0:07:35	
DOWN	100	×	1	1	1					100	0:02:00	
Total										2000	0:59:15	



【 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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:20
drill	25	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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
								レストなし		
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	8	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	100	0:02:00
2)	100	×	2	2	2' 10"	6	75~85	FR 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	400	0:08:40
3)	25	×	4	1	0' 45"	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 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分10秒	100	0:03:00 0:01:10
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー		0:01:30
pull	50	×	8	1	1' 10"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 プイのみ	400	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:58:50



【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・キヤッチ  
【主観的強度】  
5

【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	×	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	1' 00"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ			100 0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識			100 0:04:20		
drill	25	×	6	1	1' 05"	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 0:06:30		
swim														
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識			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		
	レストなし													
swim														
1)	50	×	1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒			100 0:02:20		
2)	100	×	2	2	2' 20"	6	75~85	FR	1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒			400 0:09:20		
3)	25	×	4	1	0' 45"	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 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レスト1分10秒			100 0:03:00 0:01:10		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			0:01:40		
pull	50	×	7	1	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ			350 0:08:45		
DOWN	100	×	1	1		1						100 0:02:00		
Total												1750 0:58:55		