



## 【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

								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	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:05:20	
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	0:03:00	
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)	100	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR ハード 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	50	×	14	1	0' 50"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ		700	0:11:40	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2600	0:59:10	



【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

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	0:05:00 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)	100	×	1	2	1' 30"	8	85~	FR	ハード 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	50	×	10	1	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ				500 0:09:10			
DOWN	100	×	1	1		1							100 0:02:00			
Total													2400 0:59:30			



【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				200	0:05:00 0:05:20			
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	0:03:40		
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)	100	×	1	2	1' 40"	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 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	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ			450	0:09:00		
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00		
Total												2100	0:59:00		



【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				200	0:05:00 0:05:20			
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	0:03:40		
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' 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)	100	×	1	2	1' 50"	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 0:01:10		
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】  
 姿勢・キヤッチ  
 【主観的強度】  
 5

【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	×	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	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	0:05:20
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	0:04:00
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	0:04:20
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)	100	×	1	2	2' 00"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:00
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	×	7	1	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	350	0:08:10
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:59:40



【 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	F	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)	100	×	1	2	2' 10"	8	85~	FR	ハート、HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:20
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	×	6	1	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 プイのみ	300	0:07:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1800	0:59:40