



【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 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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	0:05:00
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			150	0:03:00
			1	1	1' 10"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト1分10秒				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 フイのみ			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・キャッチ  
【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	ノーボードキック ビート板なし 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	150	0:03:00
			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' 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 フイのみ	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・キャッチ  
【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)	100	×	1	2	1' 40"	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	50	×	9	1	1' 00"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 フイのみ	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・キャッチ  
【主観的強度】  
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
5

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]