



【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)	50	×	4	2	0' 45"	8	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/秒	400	0:06:00	
2)	200	×	2	2	3' 00"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	800	0:12:00	
3)	100	×	3	2	1' 50"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2750	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)	50	×	4	2	0' 50"	8	85～	FR ハート HR28～/10秒 16～/秒	400	0:06:40	
2)	200	×	2	2	3' 20"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	800	0:13:20	
3)	100	×	2	2	2' 00"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	400	0:08:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	0:59:50	



【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)	50	×	3	2	0' 55"	8	85～	FR ハート HR28～/10秒 16～/秒	300	0:05:30	
2)	150	×	2	2	2' 45"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	600	0:11:00	
3)	100	×	2	2	2' 10"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	400	0:08:40	
			1	1	0' 40"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト40秒		0:00:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2250	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・キャッチ
【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' 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 ハート HR28～/10秒 16～/秒	200	0:03:40	
2)	150	×	2	2	3' 00"	6	75～85	FR 1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	600	0:12:00	
3)	100	×	2	2	2' 20"	3	60～70	FR リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	400	0:09:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2150	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

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	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	FR	ハード HR28～/10秒 16～/秒	200	0:04:00	
2)	150	×	2	2	3' 15"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	600	0:13:00	
3)	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	300	0:07:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:58:10	



2025/6/9 月曜日

【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

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	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	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	FR	ハード HR28～/10秒 16～/秒	100	0:02:20	
2)	150	×	2	2	3' 30"	6	FR	1500mレースペース以上 HR25～27回/10秒 15～16回/6秒	600	0:14:00	
3)	50	×	3	2	1' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	300	0:09:00	
			1	1	0' 40"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト40秒		0:00:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1800	0:58:40	