



【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/12.5m 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	×	2	2	1' 25"	8	85～ FR ハード HR28~/10秒 16~/秒	400	0:05:40	
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' 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								2750	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

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/12.5m 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	×	2	2	1' 35"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	400	0:06:20	
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' 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								2550	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】
 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/12.5m 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' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:03:30	
2)	200	×	2	2	3' 40"	6	75~85 FR 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	800	0:14:40	
3)	50	×	3	2	1' 10"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:00	
			1	1	0' 25"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト25秒			0:00:25
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2250	0:58:35	



【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

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/12.5m 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	~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	0:04:00	
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/12.5m 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' 00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:00	
2)	150	×	2	2	3' 15"	6	75~85 FR 1500mレースペース以上 HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:13:00	
3)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70 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' 45"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト45秒			0:00:45
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:58:25	



【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	~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	0:04:00	
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/12.5m 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' 20"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 16~/秒	200	0:04:40	
2)	200	×	1	2	4' 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	0:09:40	
3)	50	×	4	2	1' 20"	3	60~70 FR リカバリーフォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	400	0:10:40	
			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								1800	0:58:10	