



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホーダキック ピート版なし けのび姿勢をキープ				150 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				150 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚				150 0:04:30
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム スカーリングを意識				50 0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:20
swim	100	×	4	3	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 レスト40秒 ストローク数が大きく変化しないように				1200 0:20:00 0:01:20
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク				800 0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2900	1:14:10	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホーツキック ピート版なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える				150 0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚				150 0:05:30
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム スカーリングを意識				50 0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:20
swim													
1)	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒				400 0:08:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓				300 0:06:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓				300 0:06:00
				1	2' 30"		1)→2)→3)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように					0:01:00	
pull	100	×	5.5	1	2' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 プイのみ ラスト:100m 泳ぎを整える 丁寧なストローク				550 0:11:28
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2450	1:14:18	



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:10:00
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム スカーリングを意識	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
swim	100	×	3	3	2' 15"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒 レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように	900	0:20:15
										0:01:00
pull	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	500	0:11:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2250	1:14:55



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上
レースペーストレーニング

【泳法注意】	1~2
姿勢・水の捉え方	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00 0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:09:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:09:00
swim	50	×	5	2	1' 50"	5	70~80	FR フォーム スカーリングを意識 一定ペース HR23~26/10秒 レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように	500	0:18:20 0:00:30
pull	25	×	8	1	1' 00"	4	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1350	1:13:30