



【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/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし 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	1200	0:20:00	
			1	2	0' 40"			レスト40秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:01:20	
pull	100	×	8	1	1' 45"	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	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】  
5

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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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 ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
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	1' 50"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒	400	0:07:20	
2)	100	×	4	1	1' 50"	5	70～80	FR	↓	400	0:07:20	
3)	100	×	3	1	1' 50"	5	70～80	FR	↓	300	0:05:30	
			1	2	0' 40"	1)→2)→3)レスト40秒 ストローク数が大きく変化しないように				0:01:20		
pull	100	×	6.5	1	1' 55"	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	650	0:12:28	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total										2650	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】  
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/ビード版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビード板なし 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/腕が内側に入らず外側で行う 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	0' 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 ブイのみ 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】  
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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	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 ビート板なし 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	900	0:20:15	
			1	2	0' 30"			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	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】  
5

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	×	6	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	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 ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	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/腕が内側に入らず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:07:00	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR	フォーム スカーリングを意識	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
swim												
1)	100	×	3	1	2' 35"	5	70～80	FR	一定ペース HR23～26/10秒	300	0:07:45	
2)	100	×	3	1	2' 35"	5	70～80	FR	↓	300	0:07:45	
3)	100	×	2	1	2' 35"	5	70～80	FR	↓	200	0:05:10	
				1	2	0' 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	50	×	5	1	1' 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	250	0:06:40	
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											1900	1:14:20

