



【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
7~8
9~10

【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	400	×	2	2	6' 40"	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				1600 0:26:40 0:00:30
pull	50	×	9	1	0' 55"	3	60~75	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				450 0:08:15
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2950	1:14:15	



【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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	0:05:20
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:ノーボードキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			
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			
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			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム スカーリングを意識			
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim												
1)	400	×	2	1	8' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒			
2)	400	×	1	1	8' 00"	5	70~80	FR	↓ 1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように			
pull	50	×	7	1	1' 05"	3	60~75	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			
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											2450	1:13:55



【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】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			
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			
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			
swim												
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識			
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			
swim	400	×	2	1	10' 20"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように			
pull	50	×	7	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			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											1950	1:14:20

2025/5/28 水曜日



【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

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			0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 30"	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	0:09:00
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
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ドリルを意識して泳ぐ			100	0:04:00
swim	200	×	3	1	7' 55"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ストローク数が大きく変化しないように			600	0:23:45
pull	50	×	4	1	2' 00"	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			200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1400	1:13:25