



【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	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない 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	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	FR	ワンハントスカーリング～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	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	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim	100	×	12	1	1' 40"	5	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	1200	0:20:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	200	×	3.75	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 プイのみ ラスト:150m 泳ぎを整える 丁寧なストローク	750	0:13:08	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2950	1:14:38	



【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

[illegible]



【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	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	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	FR	ワンハントスカーリング～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	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	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim	100	×	10	1	2' 00"	5	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	1000	0:20:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
pull	200	×	2.75	1	4' 10"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 プイのみ ラスト:150m 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									2500	1:14:48	

【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

[illegible]



【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

[illegible]



【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	【強度】
【主観的強度】	1～2
5	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	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	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	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	FR	フロンツカーリング 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	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	0:09:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	FR	フォーム トリルを意識して泳ぐ	100	0:04:00	
swim	50	×	8	1	1' 50"	5	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	400	0:14:40	
pull	25	×	8	1	1' 05"	3	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	0:08:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:00	