



【 テーマ 】

姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
スピード変化 VO₂max

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【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:ノーホートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ					150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き					150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング					150	0:04:30
swim															
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識					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
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					800	0:14:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー					50	0:01:20		
swim															
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒					300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進 レストなし					900	0:15:45
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:05:00
Total														2950	1:14:55



【 テーマ 】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【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	0:10:00 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/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホードキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			150 0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150 0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング			150 0:05:00		
swim														
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			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		
pull	100	×	6.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			650 0:12:28		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20		
swim														
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒			200 0:03:40		
2)	100	×	3	2	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進			600 0:12:00		
3)	50	×	1	1	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒			50 0:00:55		
4)	100	×	2	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進			200 0:04:00		
1)→2)→1)→2)→3)→4)レストなし														
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00		
Total											2650	1:14:43		



【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 乳酸除去能力の向上
 スピード変化 VO2max

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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	0:10:00 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	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き				150 0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング				150 0:05:30	
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				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
pull	100	×	7	1	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700 0:14:35	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30		
swim	1)	50	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒				200 0:04:00
	2)	100	×	3	2	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進 レストなし				600 0:13:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2450	1:14:55		



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
スピード変化 VO2max

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【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:ノーホーダー・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	サイド・キック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150 0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング			150 0:05:30
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			500 0:11:40
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40
swim												
1)	50	×	2	2	1' 15"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒			200 0:05:00
2)	100	×	3	2	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進 レストなし			600 0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2200	1:14:20



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
スピード変化 VO2max

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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			0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			150 0:05:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150 0:06:00		
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング			150 0:07:00		
swim													
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識		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		
pull	100	×	5.5	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		550 0:14:40		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50 0:01:40		
swim													
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR	ハート HR26~/10秒 15~/6秒		100 0:02:40		
2)	100	×	2	2	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進 レストなし		400 0:10:40		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00		
Total										1950	1:14:40		



【テーマ】
 姿勢づくり
 ストロークとキックのタイミング
 乳酸除去能力の向上
 スピード変化 VO2max

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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				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/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			150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング			150	0:09:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			100	0:04:00
pull	50	×	5	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			250	0:10:00
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:02:20	
swim													
1)	25	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR26~/10秒 15~/6秒			100	0:04:00
2)	100	×	1	2	4' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 乳酸除去の促進 レストなし			200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1350	1:14:00