



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

A																
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time			
W-up				1								0:05:00				
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック					200	0:05:20			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない					100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ					100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き					100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える ドッグプル&ローリング キックあり					100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる レスト30秒					0:01:30		
swim																
	1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識					50	0:00:55
	2)	50	×	1	1	0' 55"	4	60~70	FR	↓ 1)よりスピードアップ					50	0:00:55
	3)	50	×	1	1	0' 55"	6	70~80	FR	↓ 2)よりスピードアップ					50	0:00:55
	4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓ 3)よりスピードアップ					50	0:00:55
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ					800	0:13:20	
swim	100	×	8	1	1' 40"	3	60~75	FR	↓ スイム プルのボディエーション・ストロークを意識					800	0:13:20	
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！						0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1			CHO 好きな種目でリカバリー					150	0:04:00	
swim																
	1)	25	×	1	6	0' 20"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力！					150	0:02:00
	2)	50	×	1	6	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし					300	0:09:00
DOWN			1	1		1								0:15:00		
Total														3000	1:25:00	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ

【主観的強度】
3

B													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up					1								
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない				100
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ				100
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き				100
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックフル&ローリング キックあり				100
			1	3	0' 30"	1			縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる レスト30秒				0:01:30
swim													
1)	50	×	1	1	1' 00"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識				50
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				50
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				50
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				50
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				700
swim	100	×	7.5	1	1' 45"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジション・ストロークを意識				750
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！				0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				150
swim													
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力！				150
2)	50	×	1	6	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし				300
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total													2850
													1:25:02



【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

C														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up				1								0:05:00		
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない			100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ			100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング /12.5m ~スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トッグル&ローリング キックあり			100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1	縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる レスト30秒					0:01:30		
swim														
	1)	50	×	1	1	1' 05"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識			50	0:01:05
	2)	50	×	1	1	1' 05"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:05
	3)	50	×	1	1	1' 05"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:05
	4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			50	0:01:05
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ			700	0:13:25	
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジション・ストロークを意識			600	0:11:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！					0:00:30		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				150	0:04:00		
swim														
	1)	25	×	1	6	0' 25"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力！			150	0:02:30
	2)	50	×	1	5	1' 35"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし			250	0:07:55
DOWN			1	1		1						0:15:00		
Total											2650	1:25:00		



【テーマ】強化期
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢 & キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
3	7~8
	9~10

D														
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up					1								0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック				200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 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				100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり 縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる				100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:30
swim														
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識				25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				25	0:00:40
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				600	0:12:30
swim	100	×	6.5	1	2' 05"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディ・ポジション・ストロークを意識				650	0:13:33
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim														
1)	25	×	1	6	0' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力！				150	0:03:00
2)	50	×	1	5	1' 40"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし				250	0:08:20
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2450	1:25:02



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 水の捉え方
 有酸素能力の向上
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢 & キヤツチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up				1							0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO		好きな種目で今日の状態をチェック		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックフル&ローリング キックあり		100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1	縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる レスト30秒					0:01:30
swim												
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識		25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ		25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ		25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ		25	0:00:40
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ		600	0:14:00
swim	100	×	5.5	1	2' 20"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジション・ストロークを意識		550	0:12:50
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO		好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim												
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力！		100	0:02:00
2)	50	×	1	4	1' 45"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし		200	0:07:00
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total											1950	1:24:50



【テーマ】
姿勢づくり 水の捉え方
有酸素能力の向上
長く持続できる フォームチェック

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
3

F													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1							0:05:00		
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック				150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ノーホードキック けのび姿勢をキープ			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	フロントスカーリング /12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える トックブル&ローリング キックあり			100	0:04:20
							縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる						
							レスト30秒				0:01:30		
swim													
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識			25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			25	0:00:50
pull	100	×	5	1	2' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ			500	0:14:35
swim	100	×	4.5	1	2' 55"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジション・ストロークを意識			450	0:13:07
							1)→2)レスト30秒						
							最後まで一定のペースと強度を意識して！				0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力！			50	0:01:30
2)	50	×	1	2	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし			100	0:04:00
DOWN											0:15:00		
Total											1700	1:25:02	