



【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 & キヤツチ
【主観的強度】
3

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/ビート版は沈めない				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 ~ 入イム 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 トッププル&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	200	×	5	1	3' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 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				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	4	0' 20"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力！				100	0:01:20
2)	50	×	1	4	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				200	0:06:00
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													3050	1:24:40



【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	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				800
swim	200	×	4	1	3' 30"	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				800
			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	4	0' 20"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力！				100
2)	50	×	1	4	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				200
DOWN				1	1	1							0:15:00
Total													2850
													1:24:00



【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】
姿勢 & キャッチ
【主観的強度】
3

【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				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	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	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	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	FR	肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える ドッグブル&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	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	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:05	
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	FR	↓3)よりスピードアップ				50	0:01:05	
pull	200	×	4	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				800	0:15:20	
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	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	4	0' 25"	9	-	ハート 1本1本最大努力！				100	0:01:40	
2)	50	×	1	4	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				200	0:06:20
DOWN			1	1		1						0:15:00		
Total												2650	1:24:30	



【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 & キャッチ
【主観的強度】
3

【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				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			100	0:03:40
	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	200	×	3	1	4' 10"	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	200	×	3.5	1	4' 10"	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			700	0:14:35
			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	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' 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			200	0:06:40
DOWN			1	1		1						0:15:00	
Total											2450	1:24:45	



【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	200	×	3	1	4' 40"	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	200	×	2.5	1	4' 40"	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		500	0:11:40
			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' 45"	1	CHO		好きな種目でリカバリー		150	0:04:30
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	1:25:10



【 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

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/ピート版は沈めない				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ノーホートキック 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 トックプル&ローリング キックあり				100	0:04:20
			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)	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	200	×	2	1	5' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ				400	0:11:30
swim	200	×	2.75	1	5' 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 ラスト:150m				550	0:15:49
			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' 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	ハード 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			1	1		1								0:15:00
Total													1700	1:24:39