



【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	×	4	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				800	0:13:20
swim	100	×	10	1	1' 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				1000	0:16:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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	×	2	4	0' 40"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート				200	0:05:20
2)	50	×	1	3	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				150	0:04:30
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													3050	1:25:50



【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	100	×	9	1	1' 45"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディイオジション・ストロークを意識				900
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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
swim													
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート				150
2)	50	×	1	3	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				150
DOWN			1	1		1							0:15:00
Total													2900
													1:25:35



【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】

【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				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	200	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ			600	0:11:30		
swim	100	×	9.5	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			950	0:18:12		
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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	×	2	3	0' 45"	9	-	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		150	0:04:30		
	2)	50	×	1	2	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			100	0:03:00	
DOWN			1	1		1					0:15:00				
Total											2700	1:25:32			



【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

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' 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' 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	0:12:15	
swim	100	×	8.5	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			850	0:17:43	
				1	1' 30"	1			1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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	×	2	3	0' 45"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			150	0:04:30	
2)	50	×	1	2	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			100	0:03:00	
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total												2500	1:25:08	



【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 【主觀的強度】

【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 トッグプル&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' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ			600	0:14:30
swim	100	×	6	1	2' 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			600	0:15:00
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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	×	2	2	0' 50"	9	-	FR	ハード 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート			100	0:03:20
2)	50	×	1	2	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			100	0:03:20
DOWN			1	1	1							0:15:00	
Total												2000	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

【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 トックブル&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	150	×	3	1	4' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ		450	0:13:00
swim	100	×	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		500	0:14:35
				1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 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	×	2	2	0' 50"	9	-	FR	ハート 奇数:フローティングスタート 偶数:ノーマルスタート		100	0:03:20
2)	50	×	1	1	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		50	0:02:00
DOWN				1	1	1					0:15:00	
Total											1700	1:24:45