



【テーマ】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	0:05:00 0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ					100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識					100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング～ワンハンドストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手					150	0:05:00
swim	1) 50 × 1 2 0' 50" 3 60~70 FR フォーム ワンハンドを意識 2) 50 × 1 2 0' 50" 5 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ 3) 50 × 1 2 0' 50" 7 80~ FR ↓2)よりスピードアップ レストなし													100	0:01:40 0:01:40 0:01:40
swim	200	×	7	1	3' 00"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 25m中に1回ヘッドアップを入れる					1400	0:21:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー					150	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン					150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:03:00
Total														2650	0:59:10



【 テーマ 】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【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

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			0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング～ワンハンドストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしそうないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンドを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:50
swim	200	×	6	1	3' 20"	5	70～80	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:100m 25m中に1回ヘッドアップを入れる	1200	0:20:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80～	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2450	0:59:00



【 テーマ 】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【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											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	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識				100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング～ワンハンド・ストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手				150	0:05:30
swim														
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンド・を意識				100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100	0:02:00
	レストなし													
swim	200	×	5	1	3' 40"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 ラスト:300m				1000	0:18:20
	25m中に1回ヘッド・アップを入れる													
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン				150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2200	0:58:40



【 テーマ 】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【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

D											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	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識			100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング～ワンハンド・ストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手				150	0:05:30
swim														
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンド・を意識			100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ			100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ レストなし			100	0:02:10	
swim	200	×	5	1	4' 00"	5	70～80	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:300m 25m中に1回ヘッド・アップを入れる				1000	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 40"	8	80～	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン				100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2150	0:59:40



【 テーマ 】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【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

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E		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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング～ワンハンド・ストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンド・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 レストなし	50	0:01:30
swim	200	×	4.5	1	4' 20"	5	70~80	FR	1500mレースベース HR24~27回/10秒 25m中に1回ヘッド・アップを入れる	900	0:19:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	1' 40"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1900	0:59:10



【 テーマ 】
有酸素能力の向上
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる

【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	目的	Distance	Time
											0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:20
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング～ワンハンド・ストローク/12.5m 縦方向に動かす 縦方向に動かす 水を押そうとしそうないで当てる感覚 ローリングしてからプルを開始するタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンド・スカーリングを意識	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 レストなし	50	0:01:30
swim	200	×	4	1	4' 45"	5	70~80	FR	1500mレースペース HR24～27回/10秒 ラスト:100m 25m中に1回ヘッド・アップを入れる	800	0:19:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	50	×	2	1	1' 50"	8	80~	FR	37.5m ハード 12.5m イージー フローティングスタート～T字ターン	100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:59:40