



【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

[illegible]



【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

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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし 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' 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	100	0:01:50	
								レストなし			
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	1200	0:20:00	
								25m中に1回ヘッドアップを入れる			
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】
5

【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	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' 55"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし 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	

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]



【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

F											
			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	1' 00"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし 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	0:06:30	
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	50	0:01:30	
								レストなし			
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	800	0:19:00	
								25m中に1回ヘッドアップを入れる			
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	