



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	×	6	1	0' 45"	2	～50 FR 奇数:ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーホードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる		150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 1キックローリングストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる		100	0:03:00
swim	1)	50	×	1	1	0' 50"	2 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識		50	0:00:50
	2)	50	×	1	1	0' 50"	4 FR ↓1)よりスピードアップ		50	0:00:50
	3)	50	×	1	1	0' 50"	6 FR ↓2)よりスピードアップ		50	0:00:50
	4)	50	×	1	1	0' 50"	8 FR ↓3)よりスピードアップ		50	0:00:50
							レストなし			
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ		800	0:12:40
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード 1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム		150	0:06:00
swim	100	×	7.5	1	1' 40"	3	60～75 FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒		750	0:12:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2550	0:59:20



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR 奇数:ノーボードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00
swim	1)	50	×	1	1	0' 55"	2 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:00:55
	2)	50	×	1	1	0' 55"	4 FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:00:55
	3)	50	×	1	1	0' 55"	6 FR ↓ 2)よりスピードアップ	50	0:00:55
	4)	50	×	1	1	0' 55"	8 FR ↓ 3)よりスピードアップ レストなし	50	0:00:55
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード 1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム	150	0:06:00
swim	100	×	5.5	1	1' 50"	3	60～75 FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	550	0:10:05
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2350	0:59:05



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 奇数:ノーボードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20
swim	1)	50	×	1	1' 00"	2	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:00
	2)	50	×	1	1' 00"	4	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
	3)	50	×	1	1' 00"	6	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
	4)	50	×	1	1' 00"	8	80~ FR ↓3)よりスピードアップ	50	0:01:00
							レストなし		
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:00
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:06:00
							1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム		
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	60~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2200	0:59:00



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 奇数:ノーボードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20
swim	1)	50	×	1	1' 05"	2	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:05
	2)	50	×	1	1' 05"	4	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05
	3)	50	×	1	1' 05"	6	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05
	4)	50	×	1	1' 05"	8	80~ FR ↓3)よりスピードアップ	50	0:01:05
							レストなし		
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:15
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:06:00
							1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム		
swim	100	×	4.5	1	2' 10"	3	60~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:45
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2050	0:58:50



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	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	×	6	1	1' 00"	2	～50 FR 奇数:ノーボードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00
swim	1)	25	×	1	1	0' 40"	2 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	25	0:00:40
	2)	25	×	1	1	0' 40"	4 FR ↓ 1)よりスピードアップ	25	0:00:40
	3)	25	×	1	1	0' 40"	6 FR ↓ 2)よりスピードアップ	25	0:00:40
	4)	25	×	1	1	0' 40"	8 FR ↓ 3)よりスピードアップ	25	0:00:40
							レストなし		
pull	200	×	2.5	1	4' 20"	3	60～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:10:50
Pswim	25	×	6	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード 1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム	150	0:07:00
swim	100	×	4.5	1	2' 15"	3	60～75 FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:10:07
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								1850	0:58:58



【テーマ】

有酸素能力の向上
乳酸産生・乳酸除去能力(LT)の向上
ストロークとキックのタイミング
長く持続できる

【泳法注意】

姿勢・タイミング

【主観的強度】

4

【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	×	6	1	1' 00"	2	～50 FR 奇数:ノーボードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00
swim	1)	25	×	1	1	0' 45"	2 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	25	0:00:45
	2)	25	×	1	1	0' 45"	4 FR ↓ 1)よりスピードアップ	25	0:00:45
	3)	25	×	1	1	0' 45"	6 FR ↓ 2)よりスピードアップ	25	0:00:45
	4)	25	×	1	1	0' 45"	8 FR ↓ 3)よりスピードアップ レストなし	25	0:00:45
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	60～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	400	0:09:20
Pswim	25	×	6	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード 1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム	150	0:07:00
swim	100	×	4.5	1	2' 30"	3	60～75 FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:11:15
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								1750	0:58:55