



【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					0:05:00				
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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	0:05:20	
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	0:04:30	
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	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	0:00:50
	2)	50	×	1	1	0' 50"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ					50	0:00:50
	3)	50	×	1	1	0' 50"	6	80~	FR	↓2)よりスピードアップ					50	0:00:50
	4)	50	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ					50	0:00:50
							レストなし									
pull	200	×	3	1	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ					600	0:09:30	
pull・swim																
1)	75	×	1	6	1' 10"	9	-	FR	ハート 1本1本最大スピード					450	0:07:00	
2)	125	×	1	6	2' 30"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					750	0:15:00	
	1~2セット:パドル+プイ 3~5セット:スイム															
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:03:00	
Total														2650	0:59:40	



【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:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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 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' 55"	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 0:00:55
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:00:55
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	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
	レストなし												
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				600 0:10:30
pull・swim													
1)	75	×	1	5	1' 15"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード				375 0:06:15
2)	125	×	1	5	2' 35"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				625 0:12:55
	1~2セット:パドル+プイ 3~5セット:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											2450	0:58:40	



【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:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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 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 0:03:20
swim												
1)	50	×	1	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	1' 00"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50 0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50 0:01:00
4)	50	×	1	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	×	2.5	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ			500 0:09:10
pull・swim												
1)	75	×	1	5	1' 20"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード			375 0:06:40
2)	125	×	1	5	2' 40"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			625 0:13:20
	1~2セット:パドル+プイ 3~5セット:スイム											
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2350	0:59:40



【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:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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 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 0:03:20		
swim														
1)	50	×	1	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	1' 05"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50 0:01:05		
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	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		
	レストなし													
pull	200	×	2.75	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ			550 0:11:14		
	ラスト:150m													
pull・swim														
1)	75	×	1	4	1' 20"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード			300 0:05:20		
2)	125	×	1	4	3' 00"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			500 0:12:00		
	1~2セット:パドル+プイ 3~4セット:スイム													
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00		
Total											2200	0:59:24		



【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:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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 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 0:04:00
swim													
1)	25	×	1	1	0' 40"	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				25 0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				25 0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	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
	レストなし												
pull	150	×	3	1	3' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				450 0:09:45
pull・swim													
1)	75	×	1	4	1' 30"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード				300 0:06:00
2)	125	×	1	4	3' 15"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				500 0:13:00
	1~2セット:パドル+プイ 3~4セット:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											2000	0:59:45	



【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:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーポート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 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	0:04:00	
swim												
1)	25	×	1	1	0' 45"	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	25	0:00:45	
2)	25	×	1	1	0' 45"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:45	
3)	25	×	1	1	0' 45"	6	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:45	
4)	25	×	1	1	0' 45"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ レストなし	25	0:00:45	
pull	150	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	450	0:11:00	
pull・swim												
1)	75	×	1	3	1' 40"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	225	0:05:00	
2)	125	×	1	3	3' 40"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	375	0:11:00	
									1~2セット:パドル+プイ 3~4セット:スイム			
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										1800	0:58:20	