



【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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【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											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			0:05:00		
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 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	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	パドル+ブイ												
	1)	200	×	3	1	3' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00	
	2)	50	×	6	1	1' 00"	8	85~	FR	hardt	300	0:06:00	
	3)	100	×	2	1	1' 45"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:30	
	1)→2)→3)レストなし												
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15		
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											2650	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

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				0:05:00			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーポートキック 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	パドル+プイ													
1)	200	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:11:00	
2)	50	×	5	1	1' 10"	8	85~	FR	hardt			250	0:05:50	
3)	100	×	2	1	1' 55"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			200	0:03:50	
1)→2)→3)レストなし														
swim	100	×	5	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			500	0:09:35	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00			
Total										2400	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

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					0:05:00			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーポート・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 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	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	パドル+ブイ														
1)	200	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					400	0:08:00
2)	50	×	5	1	1' 15"	8	85~	FR	ハート*					250	0:06:15
3)	100	×	2	1	2' 10"	3	60~75	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					200	0:04:20
1)→2)→3)レストなし															
swim	100	×	5.5	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					550	0:11:28
DOWN	100	×	1	1	1	1								100	0:02:00
Total														2250	0:59:52



## 【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											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			0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーホ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	パドル+プイ											
1)	200	×	2	1	4' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:40	
2)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート	200	0:06:00	
3)	100	×	2	1	2' 15"	3	60~75	FR	リカバリーハート HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:30	
1)→2)→3)レストなし												
swim	100	×	4.5	1	2' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:07	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2000	0:59:18	



## 【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											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			0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーホ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	25	0:00:45	
レストなし												
pull	パドル+プイ											
1)	200	×	2	1	4' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:40	
2)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート	200	0:06:00	
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~75	FR	リカバリーハート HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:45	
1)→2)→3)レストなし												
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										1900	0:59:45	