



【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:ノーボードキック 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	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR サイトキック 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' 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	ハドル+ブイ										
1)	200	×	3	1	3' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:09:00	
2)	50	×	6	1	1' 00"	8	85～	FR ハード	300	0:06:00	
3)	100	×	3	1	1' 40"	3	60～75	FR リカバリー HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:05:00	
1)→2)→3)レストなし											
swim	100	×	8	1	1' 35"	3	60～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:12:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2850	0:59:50	



【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
------------------------------------	--

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	FR	奇数:ノーボードキック 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	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	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	50	0:00:55	
レストなし											
pull	ハドル+ブイ										
1)	200	×	3	1	3' 20"	4	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	FR	ハード	300	0:06:00	
3)	100	×	2	1	1' 45"	3	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	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

[illegible]



**【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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック 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	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	ハドル+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	ハドル				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						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														
			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	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし 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ブレス 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	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	ハドル+ブイ													
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	ハード				200	0:06:00
3)	100	×	2	1	2' 15"	3	60～75	FR	リカバリー 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															
			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	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	奇数:ノーボードキック ヒート板なし 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	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+ブイ														
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	ハード					200	0:06:00
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	60～75	FR	リカバリー 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	