

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

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	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	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	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	0:01:00	
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	FR	↓ 3) よりスピードアップ	50	0:01:00	
								レストなし			
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30	
swim	100	×	5.5	1	1' 55"	3	FR	↓ プルのボディポジションを意識	550	0:10:32	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2200	0:59:43	



【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 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	0:05:30	
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	100	×	5	1	2' 05"	3	65～75 FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:10:25	
swim	100	×	5	1	2' 05"	3	60～75 FR	↓プルのホテイポジションを意識	500	0:10:25	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
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	25	×	4	1	1' 15"	9	— FR	1本1本最大努力	100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2050	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

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 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' 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	100	×	5	1	2' 15"	3	65～75	FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:11:15	
swim	100	×	5	1	2' 15"	3	60～75	FR ↓プルのボディポジションを意識	500	0:11:15	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	—	FR 1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1900	0:59:30	



【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	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	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
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	25	0:00:45	
レストなし											
pull	100	×	5	1	2' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	500	0:12:30	
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	FR	↓ プルのボディポジションを意識	400	0:10:00	
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1750	0:58:30	