



【 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】

【强度】
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	0:05:20	
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	0:04:30
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	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 [°] レストなし				50	0:00:50
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				800	0:12:40
swim	100	×	7.5	1	1' 35"	3	60~75	FR	↓プルのボディポジションを意識				750	0:11:52
		×	1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:00
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													2600	0:59:12



【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	50	0:00:55
							レストなし		
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:12:15
swim	100	×	6.5	1	1' 45"	3	60~75 FR ↓プルのホーティングポジションを意識	650	0:11:22
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
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								2400	0:59:08



【 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

C											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				200	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					
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					
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					
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				
	2)	50	×	1	1	1' 00"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				
	3)	50	×	1	1	1' 00"	6	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				
	4)	50	×	1	1	1' 00"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ レストなし				
	pull	100	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				
swim	100	×	5.5	1	1' 55"	3	60~75	FR	↓プルのボディポジションを意識				550	
	×	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' 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
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			
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			
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			
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			
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			
	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 プイのみ			
swim	100	×	5	1	2' 05"	3	60~75	FR	↓プルのボディポジションを意識			
	×	1	1	0' 30"	1)→2)レスト30秒							
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR	1本1本最大努力			
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				0:05:00			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーボートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボ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	100	×	5	1	2' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				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	~50	FR	奇数:ノーボートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボ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	100	×	5	1	2' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ				500 0:12:30
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	60~75	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	~50	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	