



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【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

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	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック				
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左				
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード				
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチアップスイム				
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム				
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				
swim													
1)	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23				
2)	100	×	4	1	1' 45"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ				
3)	100	×	4	1	1' 45"	5	70~80	FR	2)よりペースアップ				
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒						0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック				
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し				
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！				
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2750	1:15:20



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【強度】



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【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													
		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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード			100	0:03:40 0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチアップスイム			100	0:03:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム			50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23			300	0:06:15
2)	100	×	3	1	2' 05"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ			300	0:06:15
3)	100	×	3	1	2' 05"	5	70~80	FR	2)よりペースアップ			300	0:06:15
				1	2' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒					0:01:00	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック			100	0:03:40
swim	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し			200	0:04:40
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2250	1:13:55



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック		150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチアップスイム		100	0:03:40
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム		50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ		50	0:01:20
swim												
1)	100	×	3	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23		300	0:07:00
2)	100	×	3	1	2' 20"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ		300	0:07:00
3)	100	×	2	1	2' 20"	5	70~80	FR	2)よりペースアップ 1)→2)→3)各レスト30秒		200	0:04:40
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック		100	0:03:40
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し		200	0:05:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2100	1:13:50



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック		150	0:05:00
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 1本ずつ右／左		100	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	キャッチアップスイム		100	0:01:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム		50	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ		50	0:01:40
swim												
1)	100	×	3	1	2' 35"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23		300	0:07:45
2)	100	×	2	1	2' 35"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ		200	0:05:10
3)	100	×	2	1	2' 35"	5	70~80	FR	2)よりペースアップ		200	0:05:10
				1	2' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック		100	0:04:00
swim	50	×	2	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し		100	0:02:40
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											1900	1:13:45



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【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

F														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up	25	×	4	1	1'00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				100	0:10:00 0:04:00		
drill	25	×	6	1	1'20"	2	~50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック			150	0:08:00	
drill	25	×	4	1	1'20"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左			100	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1'20"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード			100	0:05:20 0:00:00	
drill	25	×	4	1	1'20"	2	~50	FR	キャッチアップスイム			100	0:05:20	
swim	25	×	4	1	1'00"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧な泳ぎで			100	0:04:00	
swim														
1)	100	×	2	1	3'30"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23			200	0:07:00	
2)	100	×	2	1	3'30"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ			200	0:07:00	
3)	50	×	2	1	1'50"	5	70~80	FR	2)よりペースアップ			100	0:03:40	
				1	2'0'30"				1)→2)→3)各レスト30秒				0:01:00	
cho	50	×	1	1	2'30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:30	
drill	25	×	2	1	1'20"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック			50	0:02:40	
swim	25	×	2	1	1'20"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し			50	0:02:40	
swim	100	×	1	1	2'00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00	
Total												1500	1:15:30	