



【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

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				0:10:00	
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)よりペースアップ			
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	2)よりペースアップ			
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23			
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR	↓			
				1	0' 30"		pull→swim レスト30秒				0:00:30	
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			
swim	50	×	4	1	1' 00"	4	60~70	FR	↑よりペースアップ 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】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



SUNNY FISH

【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



【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



【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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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												0:04:00
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム		50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	1)よりペースアップ		50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	2)よりペースアップ		50	0:01:40
pull	100	×	3	1	2' 35"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23		300	0:07:45
swim	100	×	3	1	2' 35"	3	60~70	FR	↓ pull→swim レスト30秒		300	0:07:45
				1	0' 30"							0:00:30
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		100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 20"	4	60~70	FR	↑よりペースアップ 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	1:13:20



【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】
3

【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				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
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
pull	100	×	2	1	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23			200	0:07:00
swim	100	×	2	1	3' 30"	3	60~70	FR	↓ pull→swim レスト30秒			200	0:07:00
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	50	×	2	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム			100	0:03:40
swim	50	×	1	1	1' 50"	4	60~70	FR	↑よりペースアップ レスト無し			50	0:01:50
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	1:14:10