



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス

エアロビック能力の向上

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30
swim	1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:20
	2)	50	×	7	1	0' 55"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	350	0:06:25
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	8	1	1' 45"	4	65~75 FR	一定ペース HR23~26/10秒 50mの泳ぎをキープ	800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	1)	50	×	2	1	1' 00"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:00
	2)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:00
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2650	1:13:45



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス エアロビック能力の向上 スピードへの刺激入れ VO₂max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主觀的強度】

6

8

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9≈10

9 / 10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	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' 50"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim	1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:20
	2)	50	×	6	1	1' 00"	4	65~75	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	300	0:06:00 0:00:30
swim	100	×	6	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 50mの泳ぎをキープ	600	0:11:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40	
swim	1)	50	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:20
	2)	50	×	6	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	-	FR	ハート 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒	50	0:02:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										2400	1:13:10	



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス

エアロビック能力の向上

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim	1)	25	×	6	1	0' 40"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:04:00
	2)	50	×	4	1	1' 10"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:04:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	6	1	2' 05"	4	65~75 FR	一定ペース HR23~26/10秒 50mの泳ぎをキープ	600	0:12:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	1)	50	×	2	1	1' 20"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:02:40
	2)	50	×	6	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:30
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:00
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2250	1:14:10



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス

エアロビック能力の向上

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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		150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim	1)	25	×	6	1	0' 45"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:04:30
	2)	50	×	4	1	1' 15"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75 FR	一定ペース HR23~26/10秒 50mの泳ぎをキープ	500	0:11:40
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
swim	1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:03:00
	2)	50	×	5	1	1' 15"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:00
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2050	1:14:15



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス

エアロビック能力の向上

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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		150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00
swim	1)	25	×	6	1	0' 50"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:05:00
	2)	50	×	3	1	1' 30"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ	150	0:04:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	4	1	2' 45"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 50mの泳ぎをキープ	400	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
swim	1)	50	×	1	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	50	0:01:30
	2)	25	×	6	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:06:00
	3)	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:00
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1750	1:14:20



【テーマ】

姿勢づくり

最適なストローク数とタイムのバランス

エアロビック能力の向上

スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

【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' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック		100	0:10:00 0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:09:00
swim	1)	25	×	6	1	1' 00"	3	60~70 FR ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:06:00
	2)	50	×	3	1	2' 00"	4	65~75 FR ↓25mの泳ぎをキープ 1)→2)レスト30秒	150	0:06:00 0:00:30
cho	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO 好きな種目でリカバリー		100	0:04:00
swim	1)	25	×	2	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	50	0:03:00
	2)	25	×	4	1	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:04:40
	3)	25	×	2	1	1' 30"	9	- FR ハード 1本1本最大努力 1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒	50	0:03:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1250	1:13:20