



【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  
【主観的強度】  
6

【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	0:10:00	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/ビート版は沈めない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
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	300	0:06:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		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 ハード 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									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 ノーボードキック 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 ノーボードキック 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 ノーボードキック 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 ノーボードキック 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	150	0:06:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		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 ハート 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 ハート 1本1本最大努力	50	0:03:00	
			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									1250	1:13:20	