



【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	
pull	100	×	6	1	1' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	600	0:10:30	
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)	100	×	6	1	1' 45"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:30	
2)	50	×	2	1	1' 00"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	100	0:02:00	
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	—	FR 2)よりもスピードアップ	50	0:02:00	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2750	1:14:45	



【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	
pull	100	×	5	1	1' 55"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	500	0:09:35	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim											
1)	100	×	5	1	1' 55"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:09:35	
2)	50	×	2	1	1' 15"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	100	0:02:30	
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	—	FR 2)よりもスピードアップ	50	0:02:00	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2500	1:14:30	



【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	
pull	100	×	5	1	2' 05"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	500	0:10:25	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 05"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:08:20	
2)	50	×	2	1	1' 20"	7	85～	FR ハート HR28～/10秒 16～/6秒	100	0:02:40	
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	—	FR 2)よりもスピードアップ	50	0:02:00	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2250	1:13:25	



【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	
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	400	0:09:20	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 20"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:09:20	
2)	50	×	2	1	1' 30"	7	85～	FR ハート HR28～/10秒 16～/6秒	100	0:03:00	
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	—	FR 2)よりもスピードアップ	50	0:02:00	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2100	1:14:30	



【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	
pull	100	×	3	1	2' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	300	0:08:15	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 45"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:08:15	
2)	50	×	1	1	1' 30"	7	85～	FR ハート HR28～/10秒 16～/6秒	50	0:01:30	
3)	25	×	2	1	1' 15"	9	—	FR 2)よりもスピードアップ	50	0:02:30	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1800	1:13:50	



2025/10/3 金曜日

【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	×	4	1	1' 00"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	100	0:04:00	
2)	50	×	2	1	2' 00"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	100	0:04:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
pull	50	×	3	1	2' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	150	0:06:00	
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
swim											
1)	50	×	4	1	2' 00"	3	60～70	FR フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:08:00	
2)	25	×	2	1	1' 30"	7	85～	FR ハード HR28～/10秒 16～/6秒	50	0:03:00	
								1)→2)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1300	1:13:10	