



【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	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	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	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	50	×	7	1	0' 55"	4	ストロークカウント HR22~24/10秒	350	0:06:25
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	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)	100	×	3	2	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	2	1' 00"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00
3)	25	×	1	2	1' 00"	9	- FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2850	1:14:25



【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

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	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	FR ノーポードキック 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	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	50	×	5	1	1' 00"	4	ストロークカウント HR22~24/10秒	250	0:05:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	4	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	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)	100	×	3	2	1' 55"	3	60~70 FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
2)	50	×	2	2	1' 15"	7	85~ FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:05:00
3)	25	×	1	2	1' 00"	9	- FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2550	1:14:00



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

C											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	50	×	5	1	1' 10"	4	65~75	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒				250	0:05:50
pull	100	×	4	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ				400	0:08:20
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)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:12:30
2)	50	×	2	2	1' 20"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒				200	0:05:20
3)	25	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし				50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:05:00
Total													2350	1:14:50



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

D											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				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	50	×	5	1	1' 15"	4	65~75	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒				250 0:06:15
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 好きな種目でリカバリー				100	0:03:20	
swim													
1)	100	×	2	2	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	2	1' 30"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒				200 0:06:00
3)	25	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし				50 0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2100	1:13:45	



2025/10/7 火曜日

【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

エアロドミック能力の向上

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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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 ノーホートキック 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	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70	FR ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:03:20
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	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	100	×	2	2	2' 45"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:06:00
3)	25	×	1	2	1' 15"	9	-	FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし	50	0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1850	1:14:25



【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

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

6

								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	0:04:40	0:10:00
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	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	
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)	100	×	2	1	4' 00"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		200	0:08:00	
2)	50	×	2	1	2' 30"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒		100	0:05:00	
3)	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR 2)よりもスピードアップ 1)→2)→3)レストなし		50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1	1					100	0:05:00	
Total										1300	1:13:40	