



【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

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	ノーホードキック 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	50	×	7	1	0' 55"	4	65~75	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒				350	0:06:25
pull	100	×	6.5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ				650	0:11:22
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20		
swim														
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	85~	FR	hardt HR28~/10秒 16~/6秒				300	0:06:00
2)	200	×	2	2	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				800	0:14:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒					0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2900	1:14:28		



【 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

【强度】
1~2
3~4
5~6
7~8
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	50	×	5	1	1' 00"	4	65~75	FR ストロークカウント HR22~24/10秒	250	0:05:00
pull	100	×	4.5	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	450	0:08:37
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	3	2	1' 15"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	300	0:07:30
2)	200	×	2	2	3' 45"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	800	0:15:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2600	1:14:18



【 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

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:10:00
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	0:05:20
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 ノーホードキック 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	×	3.5	1	2' 05"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	350	0:07:18
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim										
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85~	FR ハード HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:05:00
2)	200	×	2	2	4' 05"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	800	0:16:20
										0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2400	1:14:18



【 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

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	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
drill	25	×	6	1	0' 55"	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' 55"	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	0:05:30
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	50	×	6	1	1' 10"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	300	0:07:00
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	×	2	2	1' 30"	7	85~	FR ハート HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:06:00
2)	150	×	2	2	3' 30"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2150	1:14:35



【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
7~8
9~10

【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	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	FR	ノーホードキック 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	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	50	×	4	1	1' 25"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	200	0:05:40
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)	25	×	2	2	1' 00"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	100	0:04:00
2)	150	×	2	2	4' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:16:20 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1800	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
7~8
9~10

【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	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	FR	ノーホードキック 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	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	×	5	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	250	0:10:00
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)	25	×	2	1	1' 30"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 16~/6秒	50	0:03:00
2)	200	×	1	1	8' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1300	1:12:40