



【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	×	7	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ				700	0:12:15
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	×	1	5	0' 50"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒				250	0:04:10
2)	150	×	1	5	2' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				750	0:14:35
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00		
Total											2850	1:13:35		



【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

								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	ノーホードキック 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	65~75	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	250	0:05:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	600	0:11:30
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	×	1	4	0' 55"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒	200	0:03:40
2)	150	×	1	4	4' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:16:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2450	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
7~8
9~10

【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	×	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	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30	
swim													
1)	50	×	1	4	1' 00"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			200	0:04:00
2)	150	×	1	4	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2350	1:13:35



【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	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 0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
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	×	5	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	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	×	1	3	1' 05"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒	150	0:03:15
2)	150	×	1	3	3' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2150	1:13:30



【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

【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			0:10:00	
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 0:05:00	
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	100	×	4	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			400 0:11:20
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50 0:01:40	
swim												
1)	50	×	1	3	1' 30"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			150 0:04:30
2)	150	×	1	3	4' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			450 0:13:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1850	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			0:10:00	
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			100 0:04:40	
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)	50	×	1	2	1' 50"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 16~/6秒			100 0:03:40
2)	100	×	1	2	4' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			200 0:08:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1350	1:13:40	