



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】

3

【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	×	4	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00
pull	200	×	4	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	800	0:14:00
drill	25	×	4	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
swim	200	×	4	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	800	0:14:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	85~	FR 1本1本 最大努力！	100	0:01:20
2)	75	×	1	4	2' 10"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	300	0:08:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2800	1:14:20



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

3

【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	×	4	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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	4	1	3' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	400	0:15:20	
drill	25	×	4	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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
swim	100	×	3	1	3' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	300	0:11:30	
swim	1)	25	×	1	4	0' 25"	9	85~	FR 1本1本 最大努力！	100	0:01:40
	2)	75	×	1	4	2' 15"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:14:50	



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

3

【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	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	3	1	4' 10"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	300	0:12:30	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
swim	100	×	3	1	4' 10"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	300	0:12:30	
swim	1)	25	×	1	4	0' 25"	9	85~	FR 1本1本 最大努力！	100	0:01:40
	2)	75	×	1	4	2' 15"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1800	1:14:40	



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

3

【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	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:40	
pull	100	×	3	1	4' 40"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	300	0:14:00	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
swim	100	×	2	1	4' 40"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	200	0:09:20	
swim	1)	25	×	1	4	0' 30"	9	85~	FR 1本1本 最大努力！	100	0:02:00
	2)	75	×	1	4	2' 20"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	300	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1650	1:14:00	



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

3

【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	×	4	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	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:00	
pull	100	×	2	1	5' 40"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	200	0:11:20	
drill	25	×	4	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	100	0:04:40	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
swim	100	×	2	1	5' 40"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒	200	0:11:20	
swim	1)	25	×	1	3	0' 35"	9	85~	FR 1本1本 最大努力！	75	0:01:45
	2)	75	×	1	3	2' 25"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	225	0:07:15
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1450	1:13:20	



【テーマ】

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
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

姿勢・水の捉え方

【主観的強度】

3

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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	×	4	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	0:05:20
drill	25	×	4	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	100	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:40
pull	100	×	3	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	300	0:12:00
drill	25	×	4	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	100	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 15"	2	FR		ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:05:00
swim	100	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒	200	0:08:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！	50	0:01:40
2)	50	×	1	2	2' 30"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1350	1:13:40