



【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	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒			600	0:10:30	
swim	1)	25	×	2	3	0' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！		150	0:03:00	
	2)	50	×	3	3	1' 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			450	0:10:30
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	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	FR ノーホートキック 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	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	4	1	3' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	800	0:15:20	
drill	25	×	4	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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
swim	200	×	2	1	3' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒	400	0:07:40	
swim	1)	25	×	2	3	0' 30"	9	85~ FR 1本1本 最大努力 !	150	0:03:00
	2)	50	×	3	3	1' 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	450	0:11:15
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2600	1:14:35	



## 【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	200	×	2.5	1	4' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			500	0:10:25
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	200	×	2	1	4' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒			400	0:08:20
swim	1)	25	×	2	3	0' 40"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！		150	0:04:00
	2)	50	×	3	3	1' 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		450	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2300	1:13:45



## 【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	200	×	2.5	1	4' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			500	0:11:40
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	200	×	2	1	4' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒			400	0:09:20
swim	1)	25	×	2	3	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！		150	0:04:30
	2)	50	×	2	3	1' 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		300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2100	1:13:50



## 【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

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	200	×	2	1	5' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			400	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	200	×	1.8	1	5' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ラスト:150m			350	0:09:55
swim	1)	25	×	2	2	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！		100	0:03:00
	2)	25	×	4	2	1' 00"	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		200	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												1800	1:13:55



## 【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	~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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
pull	200	×	2.5	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	500	0:10:00
drill	25	×	4	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	100	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 15"	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	0:05:00
swim	200	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒	400	0:08:00
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！	100	0:04:00
2)	25	×	4	1	1' 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	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1800	1:14:00