



## 【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】

【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 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:ノーボートキック ピート版なし 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	1)	100	×	7	1	1' 45"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	700	0:12:15
	2)	25	×	4	1	0' 45"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:03:00
	3)	50	×	3	1	1' 10"	2 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	150	0:03:30
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	1)	100	×	9	1	1' 45"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒	900	0:15:45
	2)	25	×	4	1	0' 45"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:03:00
	3)	50	×	3	1	1' 00"	2 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	150	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2800	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

## 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 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート版なし 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	1)	100	×	6	1	1' 55"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	600	0:11:30
	2)	25	×	4	1	0' 50"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:03:20
	3)	50	×	3	1	1' 15"	2 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	150	0:03:45
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	1)	100	×	8	1	1' 55"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒	800	0:15:20
	2)	25	×	4	1	0' 50"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:03:20
	3)	50	×	3	1	1' 05"	2 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	150	0:03:15
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2600	1:14:30



## 【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											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				0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ				
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				
pull	1)	100	×	4	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ			
	2)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!			
	3)	50	×	3	1	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			
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				
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				
swim	1)	100	×	7	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒			
	2)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!			
	3)	50	×	3	1	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			
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 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート版なし 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 ブイあり	100	0:03:40
pull	1)	100	×	4	1	2' 20"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	400	0:09:20
	2)	25	×	4	1	1' 00"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:04:00
	3)	50	×	2	1	1' 30"	2 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	0:03:00
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	1)	100	×	6	1	2' 20"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒	600	0:14:00
	2)	25	×	4	1	1' 00"	9 FR 1本1本 最大努力！	100	0:04:00
	3)	50	×	3	1	1' 20"	2 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	150	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2100	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

## 目的

Distance Time

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目						
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	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート版なし 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	1)	100	×	3	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 プイのみ	300	0:08:30
	2)	25	×	2	1	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！	50	0:01:30
	3)	25	×	4	1	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	100	0:04:00
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	1)	100	×	6	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ラスト:150m	600	0:17:00
	2)	25	×	2	1	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力！	50	0:01:30
	3)	25	×	4	1	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	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00	
Total										1850	1:14:10	



## 【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

## 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	×	4	1	1' 20"	2	~50 FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:ノーボードキック ビート版なし 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 ブイあり	100	0:04:40
pull	1)	50	×	3	1	2' 00"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	150	0:06:00
	2)	25	×	2	1	1' 00"	9 FR 1本1本 最大努力！	50	0:02:00
	3)	25	×	4	1	1' 15"	2 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
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	1)	50	×	6	1	2' 00"	4 FR 一定ペース HR23~26/10秒	300	0:12:00
	2)	25	×	2	1	1' 00"	9 FR 1本1本 最大努力！	50	0:02:00
	3)	25	×	4	1	1' 15"	2 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