



【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 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											
1)	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	
2)	25	×	4	1	0' 45"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:00	
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	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 ワンハントスカーリング 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)	200	×	4	1	3' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒	800	0:14:00	
2)	25	×	4	1	0' 45"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:00	
3)	50	×	3	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	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											
1)	200	×	3	1	3' 50"	4	65～75	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	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:20	
3)	50	×	3	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	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)	200	×	4	1	3' 50"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒	800	0:15:20	
2)	25	×	4	1	0' 50"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:20	
3)	50	×	3	1	1' 05"	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	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											
			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	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 ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
pull											
1)	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	600	0:12:30	
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	リハビリフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 レストなし	150	0:04:00	
drill	25	×	4	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	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
swim											
1)	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース HR23～26/10秒	600	0:12:30	
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' 10"	2	FR	リハビリフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 レストなし	100	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2350	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】	【強度】
姿勢・水の捉え方	1～2
【主観的強度】	3～4
3	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											
1)	200	×	2	1	4' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	400	0:09:20	
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:04:00	
3)	50	×	2	1	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	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)	200	×	3	1	4' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒	600	0:14:00	
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	100	0:04:00	
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	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											
			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 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											
1)	150	×	2	1	4' 15"	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)	200	×	3	1	5' 40"	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											
1)	75	×	2	1	3' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒 プイのみ	150	0:06:00	
2)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:00	
3)	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	
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)	100	×	3	1	4' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～26/10秒	300	0:12:00	
2)	25	×	2	1	1' 00"	9	85～	FR 1本1本 最大努力!	50	0:02:00	
3)	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									1350	1:13:40	