



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 胸を浮かして腰とお尻を下げる 腕が内側に入れず外側で行う 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim											
1)	100	×	6	2	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース HR25~26/10秒	1200	0:20:00
2)	25	×	4	2	0' 30"	3	~60	FR	リカバリー HR~23/10秒	200	0:04:00
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										3050	1:14:50



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim											
1)	100	×	5	2	1' 55"	5	70~80	FR	一定ペース HR25~26/10秒	1000	0:19:10
2)	25	×	4	2	0' 30"	3	~60	FR	リカバリー HR~23/10秒	200	0:04:00
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	700	0:13:25
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2750	1:14:25



【テーマ】
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 筋持久力の強化
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 5

【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
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 胸を浮かして腰とお尻を下げる 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイムブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	100	×	5	2	2' 00"	5	FR	一定ペース HR25~26/10秒	1000	0:20:00
2)	25	×	4	2	0' 40"	3	FR	リカバリー HR~23/10秒	200	0:05:20
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	450	0:09:22
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2500	1:14:53



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
筋持久力の強化
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 胸を浮かして腰とお尻を下げる 腕が内側に入れず外側で行う 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim										
1)	100	×	4	2	2' 15"	5	70~80 FR 一定ペース HR25~26/10秒	800	0:18:00	
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	~60 FR リカバリー HR~23/10秒	200	0:06:00	
		×	1	1	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
pull	100	×	4.5	1	2' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	450	0:10:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2250	1:14:40	



【テーマ】
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 筋持久力の強化
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR ワンハントスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 胸を浮かして腰とお尻を下げる 腕が内側に入れず外側で行う 水を押そうとしすぎないで当てる感覚	150	0:07:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイムブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし										
swim										
1)	100	×	3	2	2' 40"	5	70~80	FR 一定ペース HR25~26/10秒	600	0:16:00
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	~60	FR リカバリー HR~23/10秒	200	0:06:00
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
pull	50	×	6	1	1' 30"	3	65~75	FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1900	1:14:00



【テーマ】
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 筋持久力の強化
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	1' 20"	2	~50 FR 奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックの姿勢を意識	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす 腕が内側に入れず外側で行う 水を押しそうとしすぎないで当てる感覚	150	0:09:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ブイあり ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:40	
swim										
1)	25	×	1	1	1' 00"	2	~50 FR フォーム	25	0:01:00	
1)	25	×	1	1	1' 00"	4	60~70 FR ↓1)よりスピードアップ	25	0:01:00	
2)	25	×	1	1	1' 00"	6	70~80 FR ↓2)よりスピードアップ	25	0:01:00	
3)	25	×	1	1	1' 00"	8	80~ FR ↓3)よりスピードアップ	25	0:01:00	
							レストなし			
swim										
1)	100	×	4	1	3' 55"	5	70~80 FR 一定ペース HR25~26/10秒	400	0:15:40	
2)	25	×	4	1	1' 00"	3	~60 FR リカバリー HR~23/10秒 1)→2)レストなし	100	0:04:00	
pull	50	×	4	1	2' 00"	3	65~75 FR 一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	200	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								1400	1:14:00	