



【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
レストなし											
swim											
1)	200	×	3	2	3' 20"	5	70~80	FR	一定ペース HR25~26/10秒	1200	0:20:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	3	~60	FR	リカバリー HR~23/10秒	50	0:01:30
レストなし											
pull	200	×	4.5	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	900	0:15:45
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										3000	1:13:35



【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	
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	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 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	0:05:00
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
レストなし											
swim											
1)	200	×	3	2	3' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR25~26/10秒	1200	0:23:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	3	~60	FR	リカバリー HR~23/10秒	50	0:01:30
レストなし											
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	600	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2700	1:13:20



【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 0:05:20
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 胸を浮かして腰とお尻を下げる	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 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' 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)	200	×	3	1	4' 00"	5	FR	一定ペース HR25~26/10秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	3	FR	リハビリー HR~23/10秒	50	0:01:30
3)	200	×	2	1	4' 00"	5	FR	一定ペース HR25~26/10秒 レストなし	400	0:08:00
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	600	0:12:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2500	1:13:40



【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

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	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	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	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)	200	×	2	2	4' 30"	5	FR	一定ペース HR25~26/10秒	800	0:18:00	
2)	50	×	1	1	1' 45"	3	FR	リハビリ HR~23/10秒 レストなし	50	0:01:45	
pull	200	×	3	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	600	0:14:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2250	1:13:25	



【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

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	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	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	0:07:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし										
swim										
1)	150	×	2	2	4' 00"	5	FR	一定ペース HR25~26/10秒	600	0:16:00
2)	50	×	1	1	1' 45"	3	FR	リカバリー HR~23/10秒	50	0:01:45
レストなし										
pull	100	×	4.5	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR23~26/10秒 ブイのみ	450	0:13:07
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1900	1:13:22



【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 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	0:09:00	
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)	150	×	3	1	5' 50"	5	70~80 FR 一定ペース HR25~26/10秒	450	0:17:30	
2)	25	×	2	1	1' 00"	3	~60 FR リカバリー HR~23/10秒 1)→2)レストなし	50	0:02:00	
pull	100	×	2	1	4' 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	1:13:50	