



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 4

【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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~7 50~80	FR	DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	150	0:02:30
swim										
1)	50	×	6	2	0' 50"	3~4 60~70	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	100	×	6	2	1' 35"	3~4 60~70	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9 -	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2650	0:59:10



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2 ~50	FR	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' 50"	2 ~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~7 50~80	FR	DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	150	0:02:45
swim										
1)	50	×	6	2	0' 55"	3~4 60~70	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	100	×	5	2	1' 45"	3~4 60~70	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	1000	0:17:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9 -	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2450	0:59:35



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	0:05:00 0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50 × 3	1	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	150	0:03:00
swim									
1)	50 × 6	2	1' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	100 × 4	2	1' 55"	3~4	60~70	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	800	0:15:20
		1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN								100	0:03:00
Total								2250	0:59:40



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D										
			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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	5	2	1' 05"	3~4	FR	一定ペース	500	0:10:50
2)	100	×	4	2	2' 05"	3~4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	800	0:16:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2100	0:59:30



【テーマ】  
基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E										
			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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	50~80	FR DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	5	2	1' 10"	3~4	60~70	FR 一定ペース	500	0:11:40
2)	100	×	3	2	2' 15"	3~4	60~70	FR ↓ 50mの泳ぎを意識	600	0:13:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1900	0:58:40



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

F										
			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	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2 ~50	FR	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	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7 50~80	FR	DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	4	2	1' 15"	3~4 60~70	FR	一定ペース	400	0:10:00
2)	100	×	3	2	2' 25"	3~4 60~70	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	600	0:14:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9 -	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1800	0:58:20