



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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
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 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	2	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	300	0:05:00
pull	100 × 7	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	700	0:11:05
swim	100 × 7	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	700	0:11:05
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
1)	25 × 1	4	0' 30"	3~4	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	25 × 1	4	0' 30"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	100	0:02:00
3)	25 × 1	4	0' 30"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハート 筋出力・筋刺激	100	0:02:00
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
DOWN								100	0:03:00
Total								2650	0:58:50



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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

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' 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	2	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	300	0:05:30	
pull	100 × 6	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:10:30	
swim	100 × 6	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	600	0:10:30	
		1	0' 30"				レスト30秒			0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
1)	25 × 1	4	0' 30"	3~4	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	0' 30"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	100	0:02:00	
3)	25 × 1	4	0' 30"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激	100	0:02:00	
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし			
DOWN								100	0:03:00	
Total								2450	0:58:30	



【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
スピード変化への対応力の向上
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

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' 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' 50"	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	0:03:20
swim	50 × 3	2	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	300	0:06:00
pull	100 × 6	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:11:30
swim	100 × 5	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	500	0:09:35
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
1)	25 × 1	2	0' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25 × 1	2	0' 40"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	50	0:01:20
3)	25 × 1	2	0' 40"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激	50	0:01:20
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
DOWN								100	0:03:00
Total								2200	0:58:05



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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

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	~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' 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' 50"	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	0:03:20
swim	50 × 3	2	1' 05"	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	300	0:06:30
pull	100 × 5	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:10:25
swim	100 × 5	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	500	0:10:25
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
1)	25 × 1	2	0' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25 × 1	2	0' 40"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	50	0:01:20
3)	25 × 1	2	0' 40"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激	50	0:01:20
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
DOWN								100	0:03:00
Total								2100	0:58:20



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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

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
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 ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25 × 4	2	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	200	0:05:20
pull	100 × 5	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:11:15
swim	100 × 4	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	400	0:09:00
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
1)	25 × 1	2	0' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25 × 1	2	0' 40"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	50	0:01:20
3)	25 × 1	2	0' 40"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激	50	0:01:20
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
DOWN								100	0:03:00
Total								1900	0:58:25



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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

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
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 ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25 × 4	2	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	200	0:06:00
pull	100 × 4	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	400	0:10:00
swim	100 × 4	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	400	0:10:00
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho swim	25 × 2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
1)	25 × 1	2	0' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25 × 1	2	0' 40"	5~6	70~80	FR	1)よりも速く ペースアップ	50	0:01:20
3)	25 × 1	2	0' 40"	7~8	80~	FR	2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激	50	0:01:20
							1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		
DOWN								100	0:03:00
Total								1800	0:58:50