



【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		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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	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 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:05:00		
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:12:40		
swim											
1)	50	×	3	4	0' 45"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:09:00		
2)	100	×	1	4	1' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:06:40		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2700	0:57:10		



【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  
 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
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	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 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:05:30
pull	200 × 4	1	3' 20"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:13:20
swim									
1)	50 × 3	4	0' 50"	5~6	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:10:00
2)	100 × 1	3	1' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:05:15
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし									
DOWN								100	0:03:00
Total								2600	0:58:15



【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

## 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
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	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 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:06:00
pull	200 × 4	1	3' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:14:40
swim									
1)	50 × 3	3	0' 55"	5~6	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	450	0:08:15
2)	100 × 1	2	1' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:50
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし									
DOWN								100	0:03:00
Total								2350	0:57:55



【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
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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim	50 × 3	1	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハンドのタイミングを意識	150	0:03:15
pull	200 × 3	1	4' 10"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:30
swim									
1)	50 × 3	3	1' 00"	5~6	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	450	0:09:00
2)	100 × 1	3	2' 10"	3	60~70	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:30
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし									
DOWN								100	0:03:00
Total								2100	0:56:25



【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

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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	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 ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:40		
pull	100	×	6	1	2' 15"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:13:30		
swim											
1)	50	×	3	3	1' 05"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	450	0:09:45		
2)	100	×	1	2	2' 20"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	200	0:04:40		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								1950	0:57:25		



【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	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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	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 ワンハンドのタイミングを意識	100	0:03:00		
pull	100	×	6	1	2' 30"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:15:00		
swim											
1)	50	×	3	2	1' 10"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:07:00		
2)	100	×	1	2	2' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	200	0:05:00		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								1800	0:56:50		