



【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<br>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<br>ワンハンドのタイミングを意識                                 | 300      | 0:05:00 |         |  |
| swim                            | 100 | × | 9   | 1     | 1' 35" | 4      | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒  | 900      | 0:14:15 |         |  |
| pull                            |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |  |
| 1)                              | 50  | × | 6   | 2     | 0' 45" | 5~6    | 70~80 | FR 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 600      | 0:09:00 |         |  |
| 2)                              | 100 | × | 2   | 2     | 1' 35" | 3      | 60~70 | FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒  | 400      | 0:06:20 |         |  |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし<br>パドル+ブイ |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |  |
| DOWN                            |     |   |     |       |        |        |       |  | 100      | 0:03:00 |         |  |
| Total                           |     |   |     |       |        |        |       |  | 2800     | 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

| 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<br>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<br>ワンハンドのタイミングを意識                               | 300      | 0:05:30 |         |         |  |
| swim                            | 100 | ×   | 8     | 1  | 1' 45" | 4   | 60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 800      | 0:14:00 |         |         |  |
| pull                            |     |     |       |    |        |     |  |          |         |         |         |  |
| 1)                              | 50  | ×   | 5     | 2  | 0' 50" | 5~6 | 70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 500      | 0:08:20 |         |         |  |
| 2)                              | 100 | ×   | 2     | 2  | 1' 45" | 3   | 60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 400      | 0:07:00 |         |         |  |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし<br>パドル+ブイ |     |     |       |    |        |     |  |          |         |         |         |  |
| DOWN                            |     |     |       |    |        |     |  |          | 100     | 0:03:00 |         |  |
| Total                           |     |     |       |    |        |     |  |          | 2600    | 0:59:00 |         |  |



【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 | 0:05:20 |  |
| drill                           | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | FR  | ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ   | 100      | 0:03:40 |         |  |
| drill                           | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | 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      | 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<br>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    | FR  | DES E~H メインへの準備<br>ワンハンドのタイミングを意識                                 | 300      | 0:06:00 |         |  |
| swim                            | 100 | × | 7   | 1     | 1' 55" | 4      | FR  | 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒  | 700      | 0:13:25 |         |  |
| pull                            |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |         |  |
| 1)                              | 50  | × | 5   | 2     | 0' 55" | 5~6    | FR  | 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 500      | 0:09:10 |         |  |
| 2)                              | 100 | × | 2   | 1     | 1' 55" | 3      | 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<br>パドル+ブイ |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |         |  |
| DOWN                            |     |   |     |       |        |        |     |   |          | 100     | 0:03:00 |  |
| Total                           |     |   |     |       |        |        |     |   |          | 2300    | 0:57:35 |  |



【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  
 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<br>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' 05" | 3~7 | 50~80 FR DES E~H メインへの準備<br>ワンハンドのタイミングを意識                               | 300      | 0:06:30 |  |         |
| swim                            | 100 | ×   | 5     | 1  | 2' 00" | 4   | 60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 500      | 0:10:00 |  |         |
| pull                            |     |     |       |    |        |     |  |          |         |  |         |
| 1)                              | 50  | ×   | 4     | 2  | 1' 00" | 5~6 | 70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 400      | 0:08:00 |  |         |
| 2)                              | 100 | ×   | 2     | 2  | 2' 05" | 3   | 60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 400      | 0:08:20 |  |         |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし<br>パドル+ブイ |     |     |       |    |        |     |  |          |         |  |         |
| DOWN                            |     |     |       |    |        |     |  | 100      | 0:03:00 |  |         |
| Total                           |     |     |       |    |        |     |  | 2200     | 0:58:00 |  |         |



【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<br>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  | ×   | 3     | 2  | 0' 40" | 3~7 | 50~80 FR DES E~H メインへの準備<br>ワンハンドのタイミングを意識                               | 150      | 0:04:00 |  |         |
| swim                            | 100 | ×   | 4     | 1  | 2' 15" | 4   | 60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 400      | 0:09:00 |  |         |
| pull                            |     |     |       |    |        |     |  |          |         |  |         |
| 1)                              | 50  | ×   | 4     | 2  | 1' 05" | 5~6 | 70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 400      | 0:08:40 |  |         |
| 2)                              | 100 | ×   | 2     | 2  | 2' 15" | 3   | 60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒                                      | 400      | 0:09:00 |  |         |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし<br>パドル+ブイ |     |     |       |    |        |     |  |          |         |  |         |
| DOWN                            |     |     |       |    |        |     |  | 100      | 0:03:00 |  |         |
| Total                           |     |     |       |    |        |     |  | 1950     | 0:57:30 |  |         |



【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】  
 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      | 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      | 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      | 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<br>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    | FR  | DES E~H メインへの準備<br>ワンハンドのタイミングを意識                                 | 100      | 0:03:00 |         |  |
| swim                            | 100 | × | 4   | 1     | 2' 30" | 4      | FR  | 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒  | 400      | 0:10:00 |         |  |
| pull                            |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |         |  |
| 1)                              | 50  | × | 3   | 2     | 1' 10" | 5~6    | FR  | 1500m レースペース HR26~28/10秒  | 300      | 0:07:00 |         |  |
| 2)                              | 100 | × | 2   | 2     | 2' 30" | 3      | FR  | リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒  | 400      | 0:10:00 |         |  |
| 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし<br>パドル+ブイ |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |         |  |
| DOWN                            |     |   |     |       |        |        |     |   |          | 100     | 0:03:00 |  |
| Total                           |     |   |     |       |        |        |     |   |          | 1800    | 0:56:50 |  |