



【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	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	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	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	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											
1)	100	×	3	3	1'30"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	900	0:13:30	
2)	200	×	1	2	3'10"	3	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 パドル+ブイ											
swim	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:30	
DOWN										100	0:03:00
Total										2800	0:58:10



【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	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	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	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	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										
1)	100	×	3	2	1' 40"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:10:00
2)	200	×	1	2	3' 30"	3	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 パドル+ブイ										
swim	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:30
DOWN									100	0:03:00
Total									2500	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

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	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	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 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 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:06:00
pull										
1)	100	×	3	2	1' 50"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:11:00
2)	200	×	1	2	3' 50"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:40
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ										
swim	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:40
DOWN									100	0:03:00
Total									2300	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

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	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	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 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	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	0:06:30
pull										
1)	100	×	2	3	2' 00"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:12:00
2)	150	×	1	2	3' 10"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:20
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ										
swim	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:08:20
DOWN									100	0:03:00
Total									2200	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	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	×	3	2	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	150	0:04:00		
pull											
1)	100	×	2	3	2' 10"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:13:00		
2)	150	×	1	2	3' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:00		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ											
swim	100	×	3	1	2' 15"	4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:45		
DOWN									100	0:03:00	
Total									1950	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

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	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 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 ワンハンドのタイミングを意識	100	0:03:00
pull										
1)	100	×	2	2	2' 20"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	400	0:09:20
2)	150	×	1	2	3' 40"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:20
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ										
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
DOWN									100	0:03:00
Total									1800	0:56:30