



【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プレス 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) フイあり 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)	200	×	1	3	3'10"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:30	
2)	200	×	1	3	3'00"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:09:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+フイ											
swim	100	×	7	1	1'35"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	700	0:11:05	
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
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										
2)	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:30
1)	200	×	1	2	3' 20"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	400	0:06:40
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	0:57:20



【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

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											
2)	200	×	1	2	3' 50"	3	60～70 FR リカバリー HR22～24/10秒 12～14/6秒	400	0:07:40		
1)	200	×	1	2	3' 40"	5～6	70～80 FR 1500m レースペース HR26～28/10秒	400	0:07:20		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ											
swim	100	×	6	1	1' 55"	4	60～70 FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/6秒	600	0:11:30		
DOWN								100	0:03:00		
Total								2300	0:57:40		



【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  
 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 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 ワンハンドのタイミングを意識	300	0:06:30		
pull											
2)	150	×	1	3	3' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	450	0:09:30		
1)	150	×	1	2	3' 00"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:06:00		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ											
swim	100	×	5	1	2' 05"	4	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:10:25		
DOWN								100	0:03:00		
Total								2150	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

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	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	50	×	3	2	1' 10"	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	0:07:00
pull										
2)	150	×	1	2	3' 30"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:00
1)	150	×	1	2	3' 15"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:06:30
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし パドル+ブイ										
swim	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:11:15
DOWN									100	0:03:00
Total									2000	0:58:35



【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	50	×	3	2	1' 15"	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	0:07:30
pull										
2)	150	×	1	2	3' 45"	3	FR	リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:30
1)	150	×	1	2	3' 30"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10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	50	×	7	1	1' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	350	0:08:45
DOWN									100	0:03:00
Total									1850	0:57:35