



【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											
1)	100	×	6	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:30
2)	50	×	6	1	0' 45"	5~6	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:04:30
1)→2)レストなし パドル+ブイ											
swim											
1)	100	×	3	2	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:30
2)	50	×	4	2	0' 45"	5~6	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	400	0:06:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN									100	0:03:00	
Total									2800	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

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 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											
1)	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:08:45		
2)	50	×	5	1	0' 50"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	250	0:04:10		
1)→2)レストなし パドル+ブイ											
swim											
1)	100	×	3	2	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:30		
2)	50	×	3	2	0' 50"	5~6	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:05:00		
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし											
DOWN								100	0:03:00		
Total								2550	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

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	×	4	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:40
2)	50	×	3	1	0' 55"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	150	0:02:45
1)→2)レストなし パドル+ブイ										
swim										
1)	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:30
2)	50	×	3	2	0' 55"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:05:30
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN									100	0:03:00
Total									2350	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

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	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:15
2)	50	×	3	1	1' 00"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	150	0:03:00
1)→2)レストなし パドル+ブイ										
swim										
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:30
2)	50	×	2	2	1' 00"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	200	0:04:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN									100	0:03:00
Total									2150	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

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										
1)	50	×	7	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	350	0:08:10
2)	50	×	4	1	1' 05"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	200	0:04:20
1)→2)レストなし パドル+ブイ										
swim										
1)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:00
2)	50	×	2	2	1' 05"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	200	0:04:20
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN									100	0:03:00
Total									1950	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

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										
1)	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:30
2)	50	×	3	1	1' 10"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	150	0:03:30
1)→2)レストなし パドル+ブイ										
swim										
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:30
2)	50	×	2	2	1' 10"	5~6	FR	1500m レースペース HR26~28/10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									1850	0:57:30