



【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										
1)	50	×	1	2	0'50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0'50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0'50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
							レストなし			
pull										
1)	100	×	9	1	1'35"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ	900	0:14:15	
swim										
1)	200	×	1	2	3'10"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:06:20	
2)	50	×	6	2	0'45"	6	70~80 FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	600	0:09:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		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 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										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
レストなし										
pull										
1)	100	×	8	1	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 ハドル+ブイ	800	0:14:00	
swim										
1)	200	×	1	2	3' 30"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:00	
2)	50	×	5	2	0' 50"	6	70~80 FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	500	0:08:20	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		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	~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										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
レストなし										
pull										
1)	100	×	7	1	1'55"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 ハドル+ブイ	700	0:13:25	
swim										
1)	150	×	1	2	2'45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:05:30	
2)	50	×	5	2	0'55"	6	70~80 FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	500	0:09:10	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:59:15	



【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

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										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし										
pull										
1)	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 ハドル+ブイ	600	0:12:30
swim										
1)	150	×	1	2	3' 05"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:10
2)	50	×	4	2	1' 00"	6	70~80	FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	400	0:08:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			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プレス 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										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
							レストなし			
pull										
1)	50	×	10	1	1'10"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ	500	0:11:40	
swim										
1)	150	×	1	2	3'30"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:00	
2)	50	×	4	2	1'05"	6	70~80 FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	400	0:08:40	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	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

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										
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:30
3)	50	×	1	2	1' 15"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:30
レストなし										
pull										
1)	50	×	8	1	1' 15"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 ハドル+ブイ	400	0:10:00
swim										
1)	150	×	1	2	3' 40"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:20
2)	50	×	3	2	1' 10"	6	70~80	FR 1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	300	0:07:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1900	0:58:40