



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull・swim										
1)	100	×	4	2	1' 35"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:12:40	
2)	200	×	2	2	3' 10"	3	60~70 FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:12:40	
			1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	2' 00"	9	- FR 1本1本最大努力!	150	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2500	0:59:10	



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
pull・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)	200	×	2	2	3' 30"	3	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800	0:14:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:00
swim	50	×	3	1	2' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2300	0:59:10



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
pull・swim									
1)	100 × 2	2	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:40
2)	200 × 2	2	3' 50"	3	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800	0:15:20
		1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	50 × 3	1	2' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:06:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2100	0:58:40



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20	
pull・swim										
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:30	
2)	150	×	2	2	3' 05"	3	60~70 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:12:20	
			1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	- FR 1本1本最大努力!	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2050	0:59:20	



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
pull・swim											
1)	100	×	2	2	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:09:00
2)	150	×	2	2	3' 30"	3	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:14:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 15"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1850	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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00
pull・swim										
1)	100	×	3	2	2' 30"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:15:00
2)	150	×	1	2	3' 45"	3	60~70	FR ↓100mの泳ぎをキープ	300	0:07:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 15"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1750	0:59:20