



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	0'45"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0'45"	2	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										
1)	50	×	8	2	0'45"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	800	0:12:00
2)	200	×	1	2	3'05"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	400	0:06:10
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	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	0:03:00
swim										
1)	50	×	4	3	0'50"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	600	0:10:00
2)	25	×	2	3	0'20"	9	FR	1本1本全力	150	0:02:00
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピートの切り替え		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2700	0:59:30



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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										
1)	50	×	7	2	0' 50"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	700	0:11:40
2)	200	×	1	2	3' 20"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	400	0:06:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	0:03:20
swim										
1)	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	450	0:08:15
2)	25	×	2	3	0' 20"	9	FR	1本1本全力	150	0:02:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2450	0:59:05



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:20
pull										
1)	50	×	7	2	0' 55"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	700	0:12:50
2)	200	×	1	2	3' 40"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	400	0:07:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	0:03:20
swim										
1)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:00
2)	25	×	2	2	0' 25"	9	FR	1本1本全力	100	0:01:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピートの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2250	0:58:10



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:20
pull										
1)	50	×	6	2	1' 00"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	600	0:12:00
2)	150	×	1	2	3' 15"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	300	0:06:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	0:03:20
swim										
1)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:30
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	1本1本全力	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピートの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:57:50



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:40
pull										
1)	50	×	6	2	1' 05"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	600	0:13:00
2)	100	×	1	2	2' 20"	3	FR	↓リカバリ HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	200	0:04:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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										
1)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:07:00
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	1本1本全力	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:59:10



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 フォームづくり
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 5

【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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3～6本:サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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										
1)	50	×	5	2	1' 10"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	500	0:11:40
2)	100	×	1	2	2' 30"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	200	0:05:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ 肘と掌の向きに注意	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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										
1)	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	200	0:05:00
2)	25	×	2	2	0' 40"	9	FR	1本1本全力	100	0:02:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1750	0:57:40