



【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)	100	×	5	2	1'30"	6	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	1000	0:15:00
2)	50	×	3	2	0'50"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	300	0:05:00
レストなし										
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)	25	×	2	4	0'20"	9	FR	1本1本全力	200	0:02:40
2)	50	×	3	4	0'50"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	600	0:10:00
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2850	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)	100	×	4	2	1' 40"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	800	0:13:20
2)	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	300	0:05:30
レストなし										
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	ドックプル&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)	25	×	2	4	0' 20"	9	FR	1本1本全力	200	0:02:40
2)	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	450	0:08:15
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2500	0:57:45



【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)	100	×	4	2	1' 50"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	800	0:14:40
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	300	0:06:00
レストなし										
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	ドックプル&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)	25	×	2	3	0' 25"	9	FR	1本1本全力	150	0:02:30
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:00
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:57:30



【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

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)	100	×	4	2	2' 00"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	800	0:16:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	200	0:04:40
レストなし										
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	ドックプル&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)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	1本1本全力	150	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:30
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2200	0:59:00



【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)	100	×	3	2	2' 10"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	600	0:13:00
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	200	0:05:00
レストなし										
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	ドックプル&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)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	1本1本全力	150	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	300	0:07:00
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	0:58:30



【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

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)	100	×	3	2	2' 20"	6	FR	一定ペース パドル+ブイ HR26～28/10秒 14～17/秒	600	0:14:00
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	↓リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒 心拍を落とす	200	0:05:20
レストなし										
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	ドックプル&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)	25	×	1	3	0' 30"	9	FR	1本1本全力	75	0:01:30
2)	25	×	3	3	0' 40"	3	FR	フォーム HR22～24/10秒 12～14/秒	225	0:06:00
レストなし キャッチでしっかりと水を捉える スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:58:10