



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】	1~2
ローリング・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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 奇:背面キック 偶: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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	50	×	7	2	0' 45"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+ブイ	700	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒			0:00:30
swim										
1)	100	×	5	2	1' 35"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	1000	0:15:50	
2)	50	×	3	2	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:30	
3)	50	×	2	1	0' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:01:40	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2850	0:59:50	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 ローリング・タイミング
 【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		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	奇:背面キック 偶: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' 50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	50	×	6	2	0' 50"	6	75~85	FR	1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ	600	0:10:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	4	2	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	800	0:14:00
2)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00
3)	50	×	2	1	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:01:50
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2550	0:59:40



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 ローリング・タイミング
 【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		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	奇:背面キック 偶: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' 50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
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
pull	50	×	5	2	0' 55"	6	75~85	FR	1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ	500	0:09:10
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	4	2	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	800	0:15:20
2)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:20
3)	50	×	2	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2350	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
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 ローリング・タイミング
 【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		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	奇:背面キック 偶: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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
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
pull	50	×	5	2	1' 00"	6	75~85	FR	1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ	500	0:10:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:30
2)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:40
3)	50	×	3	1	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:03:15
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2200	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
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 ローリング・タイミング
 【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		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	奇:背面キック 偶: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' 55"	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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40
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
pull	50	×	4	2	1' 05"	6	75~85	FR	1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ	400	0:08:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	100	×	3	2	2' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:13:30
2)	50	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00
3)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2050	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
 速い 比較的持続できる
 乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
 ローリング・タイミング
 【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	0:05:20
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	奇:背面キック 偶: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	ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25 × 1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25 × 1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	50 × 4	2	1' 10"	6	75~85	FR	1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ	400	0:09:20	
		1	0' 30"	1			レスト30秒			0:00:30
swim										
1)	100 × 3	2	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:15:00	
2)	50 × 1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	100	0:02:20	
3)	25 × 2	1	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:20	
		1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 スピードの切り替え			0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1900	0:59:50	