



【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(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	0:03:00	
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	200	×	4	1	3' 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	800	0:12:20	
swim	200	×	3.5	1	3' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	700	0:11:05	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	75	×	1	4	1' 10"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:40	
2)	25	×	1	4	0' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:03:20	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2700	0:59:15	



【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	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 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 ワンハントストローク(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	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	200	×	4	1	3' 20"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+ブイ	800	0:13:20	
swim	200	×	3	1	3' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	75	×	1	3	1' 15"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:03:45	
2)	25	×	1	3	0' 55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:02:45	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2500	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  
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	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 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(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	0:03:20	
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	200	×	3	1	3' 40"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+ブイ	600	0:11:00	
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	75	×	1	3	1' 15"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:03:45	
2)	25	×	1	3	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:03:00	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:59:25	



【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	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 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 ワンハントストローク(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	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	200	×	3	1	3' 55"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+ブイ	600	0:11:45	
swim	200	×	2.5	1	4' 05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	500	0:10:12	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	75	×	1	3	1' 20"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:04:00	
2)	25	×	1	3	1' 00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:03:00	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2200	0:59:27	



【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	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 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 ワンハントストローク(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	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	150	×	3	1	3' 20"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+ブイ	450	0:10:00	
swim	150	×	3	1	3' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	75	×	1	3	1' 30"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:04:30	
2)	25	×	1	3	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:03:30	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	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

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 ワンハントストローク(パイあり、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 ワンハント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	150	×	3	1	3' 30"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 パドル+パイ	450	0:10:30	
swim	150	×	3	1	3' 40"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	75	×	1	2	1' 30"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:00	
2)	25	×	1	2	1' 10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:02:20	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1900	0:59:30	