



【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 |

| 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 0'45" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 パドル+フイ | 250 | 0:03:45 | |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 1'30" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 400 | 0:06:00 | |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 3'00" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:06:00 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'30" | 1 | CHO 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:00 | |
| swim | 50 | × | 1 | 5 | 0'40" | 7 | 85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 | 250 | 0:03:20 | |
| swim | 100 | × | 2 | 4 | 1'40" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 800 | 0:13:20 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2900 | 0:59:45 | |



【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 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0'50" | 2 | ~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ヒート板なし 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 1 | 0'50" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ | 200 | 0:03:20 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 1 | 1'40" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 200 | 0:03:20 | |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 3'20" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:06:40 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| swim | 50 | × | 1 | 4 | 0'45" | 7 | 85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 | 200 | 0:03:00 | |
| swim | 100 | × | 2 | 4 | 1'50" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 800 | 0:14:40 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2600 | 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 | 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 ヒート板なし 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 1 | 0'55" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ | 200 | 0:03:40 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 1 | 1'50" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 200 | 0:03:40 | |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 3'40" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:07:20 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| swim | 50 | × | 1 | 4 | 0'50" | 7 | 85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 | 200 | 0:03:20 | |
| swim | 100 | × | 2 | 3 | 2'00" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 600 | 0:12:00 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2400 | 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 |

| 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 ヒート板なし 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 1 | 1'00" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ | 200 | 0:04:00 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 1 | 2'00" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 200 | 0:04:00 | |
| 3) | 150 | × | 2 | 1 | 3'00" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 300 | 0:06:00 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| swim | 50 | × | 1 | 3 | 0'50" | 7 | 85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:02:30 | |
| swim | 100 | × | 2 | 3 | 2'10" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 600 | 0:13:00 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2250 | 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 |

| 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 ヒート板なし 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ | 200 | 0:04:20 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 1 | 2' 10" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 200 | 0:04:20 | |
| 3) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 15" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 300 | 0:06:30 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| swim | 50 | × | 1 | 3 | 0' 55" | 7 | 85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:02:45 | |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 1' 10" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 450 | 0:10:30 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2100 | 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 |

| 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 ヒート板なし 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 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 1 | 1'10" | 6 | 75~85 FR 1500mレースペース HR24~26/10秒 14~17/6秒 ハドル+フイ | 150 | 0:03:30 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 1 | 2'20" | 6 | 75~85 FR ↓50mの泳ぎをキープ | 200 | 0:04:40 | |
| 3) | 150 | × | 1 | 1 | 3'30" | 6 | 75~85 FR ↓100mの泳ぎをキープ | 150 | 0:03:30 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'40" | 1 | CHO 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 | |
| swim | 50 | × | 1 | 3 | 1'05" | 7 | 85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 | 150 | 0:03:15 | |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 1'20" | 3 | 60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒 | 450 | 0:12:00 | |
| | | | | | | | レストなし スピードの切り替え | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 1900 | 0:59:05 | |