



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
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 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
pull											
1)	100	×	5	2	1' 35"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:15:50	
2)	100	×	3	2	1' 45"	3	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:10:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
	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	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	5	2	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:20	
2)	25	×	2	2	0' 20"	9	FR	最大努力!	100	0:01:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	1:23:10	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
pull											
1)	100	×	4	2	1' 40"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20	
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:11:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
	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	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	5	2	0' 55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:10	
2)	25	×	2	2	0' 25"	9	FR	最大努力!	100	0:01:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:22:50	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
pull											
1)	100	×	4	2	1' 50"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:14:40	
2)	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	400	0:08:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
	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	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:00	
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	最大努力!	100	0:02:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:24:00	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull											
1)	100	×	4	2	2' 00"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:16:00	
2)	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	300	0:07:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	5	2	1' 05"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:50	
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	FR	最大努力!	100	0:02:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:24:40	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	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	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1			1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり		0:00:30
swim									レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	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											
1)	100	×	3	2	2' 15"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30
									レストなし		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			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		0:00:30
swim									レスト30秒		
1)	50	×	5	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	-	FR	最大努力!	50	0:01:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1			スピードの切り替え		0:15:00
Total										2300	1:23:50



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力の向上

【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					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull										
1)	100	×	4	1	2'50"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:11:20
2)	50	×	4	1	1'30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	200	0:06:00
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	50	×	4	2	1'30"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
2)	25	×	1	2	0'40"	9	FR	最大努力!	50	0:01:20
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 スピードの切り替え		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:50