



【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	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	200	×	3	2	3' 05"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1200	0:18:30
			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
	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	ワンハント ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim										
1)	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	800	0:12:40
2)	50	×	4	1	0' 50"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
3)	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:04:35
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3300	1:24:45



【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	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull										
1)	200	×	3	1	3' 20"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	2.5	1	3' 20"	6	FR	↓	500	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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
	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	ワンハンド ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim								ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒		
1)	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	700	0:12:15
2)	50	×	4	1	0' 55"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
3)	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1		スピードの切り替え		0:15:00
Total									3100	1:24:55



【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	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前		0:00:30	
								レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック			
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	60~70
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	70~80
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	80~
pull											
1)	200	×	3	1	3' 40"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:11:00	70~80
2)	200	×	2	1	3' 40"	6	FR	↓	400	0:07:20	70~80
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
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	100	0:03:20	~50
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	~50
			1	1	0' 30"	1		ワンハンド ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前		0:00:30	
								レスト30秒 ローリングしてからプル動作			
swim								ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒			
1)	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0:11:30	65~75
2)	50	×	3	1	0' 55"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45	-
3)	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00	60~70
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
								スピードの切り替え			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:24:55	



【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	ノーボートキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150		0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100		0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック			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	200	×	2	2	4' 00"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800		0:16:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
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		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハント ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100		0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作			0:00:30
swim											
1)	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	600		0:12:30
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150		0:03:00
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150		0:03:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2550		1:24:50



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		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)	200	×	2	1	4' 30"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:09:00
2)	200	×	1.5	1	4' 30"	6	FR	↓	300	0:06:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	ワンハンド ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim										
1)	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	500	0:11:15
2)	50	×	3	1	1' 05"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:15
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:45
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	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

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	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		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	×	3	1	2'50"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:08:30
2)	100	×	2	1	2'50"	6	FR	↓	200	0:05:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
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	ワンハンド ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim										
1)	50	×	7	1	1'25"	4	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	350	0:09:55
2)	25	×	4	1	0'40"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40
3)	25	×	4	1	0'50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:15