



【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	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング・ムーブ 奇:右手 偶:左手		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	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/swim											
1)	100	×	3	2	1' 40"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	2	2	3' 05"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:12:20
3)	100	×	2	2	1' 35"	6	70~80	FR	↓200mの泳ぎをキープ	400	0:06:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	50	×	6	2	1' 00"	3	50~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	600	0:12:00
									レストなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3400	1:25:10	



【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	~50	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	~50	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		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 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	60~70	FR	フォーム	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/swim											
1)	100	×	3	2	1' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	200	×	2	2	3' 20"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:13:20
3)	100	×	2	2	1' 40"	6	70~80	FR	↓200mの泳ぎをキープ	400	0:06:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	50	×	5	2	1' 05"	3	50~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	500	0:10:50
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:25:50	



【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	~50	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	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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		
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20
			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' 30"	3	60~70	FR	フォーム	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/swim											
1)	100	×	2	2	1' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
2)	200	×	2	2	3' 40"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:14:40
3)	100	×	2	2	1' 50"	6	70~80	FR	↓200mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	50	×	5	2	1' 10"	3	50~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	500	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:25:00	



【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	~50	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	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 下半身を浮かしてボディポジションを意識		
	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		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンド(キックあり)パイあり 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	60~70	FR フォーム	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/swim										
1)	100	×	2	2	2' 05"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
2)	150	×	2	2	3' 00"	6	70~80	FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00
3)	100	×	2	2	2' 00"	6	70~80	FR ↓150mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	50	×	4	2	1' 15"	3	50~60	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	400	0:10:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:24:30



【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	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	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		
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハント(キックあり)フイあり 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/swim										
								1セット目:フイのみ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 15"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:13:30
2)	150	×	2	2	3' 15"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:00
3)	100	×	1	2	2' 10"	6	FR	↓150mの泳ぎをキープ	200	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	200	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:10



【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

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	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	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		
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハント(キックあり)パイあり 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/swim										
								1セット目:パイのみ 2セット目:スイム		
1)	50	×	4	2	1'30"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
2)	100	×	2	2	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
3)	50	×	2	2	1'25"	6	FR	↓100mの泳ぎをキープ	200	0:05:40
			1	1	0'30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1'15"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
2)	25	×	4	2	0'55"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	200	0:07:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:24:30