



【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 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	×	5	2	1' 40"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:16:40
2)	100	×	5	2	1' 35"	6	70~80	FR 1500mlスペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	1000	0:15:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	1	0' 50"	7	85~	FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	50~60	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	300	0:05:30
3)	25	×	6	1	0' 30"	8	85~	FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3300	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

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	0:04:30
	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 ワンハンド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	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	×	5	2	1' 45"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30
2)	100	×	4	2	1' 40"	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
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	1	0' 50"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
2)	50	×	7	1	1' 00"	3	50~60	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	350	0:07:00
3)	25	×	6	1	0' 30"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	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

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	0:05:00
	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)ブイあり 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	×	5	2	1' 45"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30
2)	100	×	4	2	1' 50"	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
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	×	3	1	0' 55"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
2)	50	×	5	1	1' 00"	3	50~60	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	250	0:05:00
3)	25	×	4	1	0' 30"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:23:35



【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		
								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	0:03:40
				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セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 05"	4	65~75	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
2)	100	×	4	2	2' 00"	6	70~80	FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:16:00
				1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	×	3	1	1' 00"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	50	×	6	1	1' 10"	3	50~60	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	300	0:07:00
3)	25	×	4	1	0' 30"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:00
				1	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2650	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

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)・パイあり 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:パイのみ 2セット目:スイム			
1)	100	×	4	2	2' 15"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:00	
2)	100	×	3	2	2' 10"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:13:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	1	1' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10	
2)	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	150	0:03:45	
3)	25	×	4	1	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:55	



【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

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ブレス)・右・左/1本ずつ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識 ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手		
	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20
			1	1	0'30"	1		キャッチ〜フィニッシュ 肘の位置を下げない 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)	100	×	3	2	2'55"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:30
2)	100	×	2	2	2'45"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:11:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	4	1	0'50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:20
2)	25	×	4	1	1'00"	3	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	0'45"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	50	0:01:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1900	1:24:00