



【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	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 レスト30秒 ローリングしてからフル動作/ローリングで1キック	100		0:03:00
			1	2	0' 30"	1					0:01:00
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
swim											
1)	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600		0:10:00
2)	200	×	4	1	3' 05"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 レストなし	800		0:12:20
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	×	1	4	0' 45"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:00
2)	100	×	4	3	1' 45"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし スピードの切り替え	1200		0:21:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3500		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

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 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	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 レスト30秒 ローリングしてからフル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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
swim											
1)	100	×	5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:08:45
2)	200	×	3.5	1	3' 20"	6	75~85	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 レストなし	700	0:11:40
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	×	1	4	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	100	×	4	3	1' 50"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 レストなし スピードの切り替え	1200	0:22:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:25:15	



【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 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	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	0' 50"	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		0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからフル動作/ローリングで1キック			0:01:00
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
swim											
1)	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500		0:09:35
2)	200	×	3.5	1	3' 40"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	700		0:12:50
								レストなし			
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	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:20
2)	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	900		0:18:00
								レストなし スピードの切り替え			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:24:05



【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	0:05:30
	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		
	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	2	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		0:01:00
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
swim										
1)	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:20
2)	200	×	3	1	4' 00"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:12:00
								レストなし		
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	×	1	3	0' 55"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
2)	100	×	3	3	2' 10"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	900	0:19:30
								レストなし スピードの切り替え		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	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

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	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	2	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			0:01:00
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
swim											
1)	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400		0:09:00
2)	200	×	3	1	4' 20"	6	FR	1500mペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600		0:13:00
								レストなし			
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	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150		0:03:00
2)	50	×	5	3	1' 10"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	750		0:17:30
								レストなし スピードの切り替え			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2600		1:25:30



【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

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	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	2	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		0:01:00
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
swim										
1)	100	×	4	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:11:40
2)	200	×	2	1	4'40"	6	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:09:20
								レストなし		
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	×	1	3	1'10"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	50	×	5	2	1'30"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	500	0:15:00
								レストなし スピードの切り替え		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2100	1:24:30