



【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】 5 | 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 | 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 | 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' 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) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 7 | FR | ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:00 |
| 2) | 100 | × | 2 | 4 | 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 | 800 | 0:14:00 |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:05:00 |
| 2) | 100 | × | 7 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 700 | 0:11:40 |
| 3) | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1)→2)→3)レストなし | 800 | 0:12:40 |
| 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 | 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プル動作/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) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 50" | 7 | FR | ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:20 |
| 2) | 100 | × | 2 | 4 | 1' 50" | 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 | 800 | 0:14:40 |
| 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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 600 | 0:10:30 |
| 3) | 100 | × | 7 | 1 | 1' 40" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1)→2)→3)レストなし | 700 | 0:11:40 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3300 | 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

| 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)パイあり 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プル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:03:20 |
| | | | 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) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 55" | 7 | FR | ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:40 |
| 2) | 100 | × | 2 | 3 | 2' 00" | 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 | 600 | 0:12:00 |
| 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 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 600 | 0:11:30 |
| 3) | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1)→2)→3)レストなし | 600 | 0:11:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3000 | 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

| 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) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 55" | 7 | FR | ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 200 | 0:03:40 |
| 2) | 100 | × | 2 | 3 | 2' 10" | 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 | 600 | 0:13:00 |
| 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 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:06:30 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 500 | 0:10:25 |
| 3) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1)→2)→3)レストなし | 500 | 0:10:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2800 | 1:25:45 |



【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】 | 1~2 |
| ローリング & タイミング | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 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ブレス)・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)パイあり 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) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 05" | 7 | FR | ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 150 | 0:03:15 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 25" | 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 | 400 | 0:09:40 |
| 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 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:07:00 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 500 | 0:11:15 |
| 3) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 | 500 | 0:10:50 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)レストなし | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2550 | 1:25:20 |



【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】 5 | 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)フイあり 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プル動作/ローリングで1キック | 100 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | 1 | | | | 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) | 25 | × | 2 | 3 | 0'40" | 7 | FR | ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 25 | × | 4 | 3 | 0'50" | 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 | 300 | 0:10:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0'50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:40 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 1 | 1'30" | 4 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 | 200 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 2'55" | 4 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 400 | 0:11:40 |
| 3) | 100 | × | 3 | 1 | 2'50" | 6 | FR | 1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 1)→2)→3)レストなし | 300 | 0:08:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1950 | 1:24:10 |