



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
ローリング・タイミング
【主観的強度】
5

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	50	×	3	2	0' 45"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:30	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:12:20	
2)	100	×	10	1	1' 30"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	1000	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2900	0:59:10	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00
			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
swim										
1)	200	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:10:30
2)	100	×	9	1	1' 40"	6	75~85	FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	900	0:15:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2600	0:59:10



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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
swim	50	×	3	2	0' 55"	8	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:30
			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
swim										
1)	200	×	3	1	3' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:30
2)	100	×	7	1	1' 50"	6	75~85	FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	700	0:12:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2400	0:59:30



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	
swim	50	×	2	2	0' 55"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:40	
			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	
swim										
1)	150	×	4	1	3' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:00	
2)	100	×	7	1	2' 00"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	700	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:40	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	
swim	25	×	3	2	0' 30"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:00	
			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	
swim										
1)	150	×	4	1	3' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:13:20	
2)	100	×	5.5	1	2' 10"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	550	0:11:55	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:58:55	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim	25	×	3	2	0'30"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:00	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim										
1)	150	×	3	1	3'45"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:15	
2)	100	×	5.5	1	2'20"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	550	0:12:50	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:59:15	