



【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)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
swim										
1)	50	×	3	2	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:30	
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 レストなし	600	0:10:00	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim	200	×	5.5	1	3' 00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	1100	0:16:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2950	0:59:20	



【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】	【強度】
ローリング・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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プレス 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)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
swim										
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00	
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:00	
							レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	200	×	4	1	3' 20"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	800	0:13:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	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

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	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プレス 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)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
swim										
1)	50	×	3	2	0' 55"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:30	
2)	100	×	2	2	2' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 レストなし	400	0:08:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	200	×	4	1	3' 40"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	800	0:14:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	0:58:50	



【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】	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

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プレス 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)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20	
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20	
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20	
swim										
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:40	
2)	100	×	2	2	2' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 レストなし	400	0:08:40	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	150	×	5	1	3' 00"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	750	0:15:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:20	



【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】	【強度】
ローリング・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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プレス 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										
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00	
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 レストなし	400	0:09:20	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	150	×	5	1	3' 15"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	750	0:16:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	0:59:15	



【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プレス 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										
1)	50	×	2	2	1'10"	8	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:40	
2)	100	×	2	2	2'30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 レストなし	400	0:10:00	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	150	×	4	1	3'30"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:14:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:59:50	