



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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' 45"	2	~50	FR	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' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	0:03:00	
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	
pull ハドル+フイ										
1)	75 × 1	5	1' 00"	8	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:05:00	
2)	25 × 1	5	0' 30"	3	60~70	FR	リカハリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	125	0:02:30	
cho	25 × 6	1	0' 30"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:03:00	
swim										
1)	50 × 3	4	0' 45"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	600	0:09:00	
2)	25 × 1	4	0' 45"	2	~60	FR	リカハリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:00	
swim	200 × 1	1	3' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:20	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2550	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
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【主観的強度】
6

【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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 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' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	0:03:20	
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	
pull ハドル+ブイ										
1)	75	×	1	3	1' 05"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:03:15	
2)	25	×	1	3	0' 35"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:01:45	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim										
1)	50	×	3	4	0' 50"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	600	0:10:00	
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	~60 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:20	
swim	150	×	1	1	2' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:02:45	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:59:35	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【主観的強度】
6

【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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 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	0'55"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	0:03:20	
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	
pull ハドル+ブイ										
1)	75	×	1	4	1'15"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00	
2)	25	×	1	4	0'35"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:20	
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim										
1)	50	×	4	2	0'55"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:07:20	
2)	25	×	1	2	0'55"	2	~60 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:01:50	
swim	150	×	1	1	2'55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:02:55	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:59:25	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【主観的強度】
6

【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	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 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 フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	0:03:20	
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	
pull ハドル+ブイ										
1)	75	×	1	3	1'20"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:04:00	
2)	25	×	1	3	0'40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:02:00	
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	×	4	2	1'00"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:08:00	
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00	
swim	150	×	1	1	3'05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:03:05	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:59:05	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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 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	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	
pull ハドル+フイ										
1)	75	×	1	3	1'30"	8	85~ FR ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:04:30	
2)	25	×	1	3	0'45"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:02:15	
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	×	4	2	1'05"	7	85~ FR ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:08:40	
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00	
swim	150	×	1	1	3'30"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1850	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
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【主観的強度】
6

【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	0'55"	2	~50 FR 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	1'00"	2	~50 FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる 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	0:04:00	
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	
pull ハドル+ブイ										
1)	75	×	1	3	1'40"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:05:00	
2)	25	×	1	3	0'50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:02:30	
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	2	1'10"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:07:00	
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:00	
swim	150	×	1	1	3'50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:03:50	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:59:30	