



【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】	【強度】
キャッチ・ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	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 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ヒート板なし 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&トックプル ~ 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)	100	×	3	1	1' 25"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:15
2)	50	×	5	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	250	0:04:10
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00
swim									
3)	50	×	6	1	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:30
4)	50	×	4	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:20
			1	1	1' 00"	1	3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒		0:01:00
swim									
5)	25	×	10	1	0' 30"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	250	0:05:00
6)	50	×	3	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:02:30
							5)→6)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2450	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

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 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&ドックプル ~ 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)	100	×	3	1	1' 35"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:45
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:40
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00
swim									
3)	50	×	5	1	0' 50"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	250	0:04:10
4)	50	×	3	1	0' 55"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:02:45
			1	1	1' 00"	1	3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒		0:01:00
swim									
5)	25	×	8	1	0' 30"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00
6)	50	×	3	1	0' 55"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	150	0:02:45
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2250	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										Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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	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&ドックプル ~ スイム 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			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
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)	100	×	3	1	1' 45"	7	85~	FR	ハート HR27~/10秒 16~/6秒			300	0:05:15
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒			200	0:04:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒				0:01:00
swim													
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR27~/10秒 16~/6秒			200	0:03:40
4)	50	×	3	1	1' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒			150	0:03:00
			1	1	1' 00"	1			3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒				0:01:00
swim													
5)	25	×	6	1	0' 40"	8	85~	FR	ハート HR27~/10秒 16~/6秒			150	0:04:00
6)	25	×	4	1	0' 30"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒			100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2100	0:59:55



【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	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	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&ドックプル ~ 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)	100	×	3	1	1' 55"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:45	
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:04:00	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒			0:01:00
swim										
3)	50	×	4	1	1' 00"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00	
4)	50	×	2	1	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:00	
			1	1	1' 00"	1	3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒			0:01:00
swim										
5)	25	×	4	1	0' 40"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	100	0:02:40	
6)	25	×	4	1	0' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:59:45	



【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&ドックプル ~ 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(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	0:03:40	
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+ブイ										
1)	75	×	3	1	1' 40"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:05:00	
2)	25	×	5	1	0' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	125	0:03:20	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
swim										
3)	50	×	4	1	1' 10"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:40	
4)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:40	
			1	1	1' 00"	1	3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒		0:01:00	
swim										
5)	25	×	6	1	0' 40"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:04:00	
6)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	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
 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&ドックプル ~ 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	×	3	1	1' 45"	7	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:05:15	
2)	25	×	5	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	125	0:04:10	
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒			0:01:00
swim										
3)	50	×	3	1	1' 15"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:45	
4)	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:03:20	
			1	1	1' 00"	1	3)→4)レストなし 4)→5)レスト60秒			0:01:00
swim										
5)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	100	0:03:00	
6)	25	×	2	1	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1600	0:59:20	