



【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	0:05:20
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&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(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	200	×	3	1	3' 05"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:15	
pull / swim 1セット:パドル+ブイ 2~3セット:スイム										
1)	100	×	3	3	1' 25"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	900	0:12:45	
2)	100	×	1	2	1' 45"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	200	0:03:30	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2700	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  
 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
swim	200 × 2.5	1	3' 30"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	500	0:08:45
pull ハドル+ブイ 1セット目(プル):3本、2~3セット目(スイム):2本									
1)	100 × 3	1	1' 35"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:45
2)	100 × 1	1	1' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:01:55
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
swim									
3)	100 × 2	2	1' 35"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:06:20
4)	100 × 1	1	1' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:01:55
		1	0' 30"	1			3)→4)レストなし 4)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2400	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  
 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 0:05:20
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
swim	150 × 3	1	2' 45"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:08:15
pull ハドル+ブイ 1セット目(プル):3本、2~3セット目(スイム):2本									
1)	100 × 3	1	1' 45"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:15
2)	50 × 1	1	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:15
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
swim									
3)	100 × 2	2	1' 45"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	400	0:07:00
4)	50 × 1	1	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:15
		1	0' 30"	1			3)→4)レストなし 4)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2250	0:59:00



【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
swim	100 × 4	1	2' 00"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	400	0:08:00
pull / swim 1セット:パドル+ブイ 2~3セット:スイム									
1)	100 × 2	3	1' 55"	7	85~	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	600	0:11:30
2)	50 × 1	2	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:30
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2100	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  
 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(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	
swim	100	×	4	1	2'15"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	400	0:09:00	
pull / swim 1セット:パドル+ブイ 2~3セット:スイム										
1)	100	×	2	3	2'05"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	600	0:12:30	
2)	50	×	1	2	1'20"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:40	
			1	2	0'30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	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

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
swim	100 × 3	1	2' 30"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:30
pull ハドル+ブイ 1セット目(プル):3本、2~3セット目(スイム):3本									
1)	75 × 3	1	1' 40"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:05:00
2)	25 × 3	1	0' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	75	0:02:15
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒		0:00:30
swim									
3)	50 × 3	2	1' 10"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:07:00
4)	25 × 2	1	0' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:30
		1	0' 30"	1			3)→4)レストなし 4)→3)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1800	0:59:25