



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	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		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	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											
1)	75	×	1	5	1' 05"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	375	0:05:25
2)	25	×	1	5	1' 00"	2	~60	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし スピードの切り替え	125	0:05:00
P/S	100	×	8	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:13:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	1~4本:フイのみ 5~8本:スイム 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	5	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	500	0:08:20
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~70	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:23:35	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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

B										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up				1						0:05:00	
cho	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20	
drill	25 × 6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150		0:04:30	
	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				
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100		0:03:00	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてから肘を曲げる			0:01:00	
swim											
1)	50 × 1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	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											
1)	75 × 1	5	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	375		0:05:50	
2)	25 × 1	5	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし スピードの切り替え	125		0:05:00	
P/S	100 × 7.5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	750		0:13:08	
cho	25 × 4	1	0' 40"	1		CHO	1~4本:ブイのみ 5~7.5本:スイム 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40	
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100		0:03:00	
swim											
1)	50 × 4	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	400		0:06:40	
2)	50 × 3	2	1' 05"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:06:30	
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30	
DOWN		1		1						0:15:00	
Total								2900		1:23:07	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
	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		
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
pull										
1)	75	×	1	4	1' 20"	8	85~	FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:20
2)	25	×	1	4	1' 10"	2	~60	FR リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし スピードの切り替え	100	0:04:40
P/S	100	×	7	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	700	0:13:25
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO 1~4本:ブイのみ 5~8本:スイム 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	4	2	0' 55"	7	85~	FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:07:20
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	60~70	FR リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:23:05



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	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		
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:20
pull										
1)	75	×	1	4	1' 25"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:40
2)	25	×	1	4	1' 15"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし スピードの切り替え	100	0:05:00
P/S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	1~4本:ブイのみ 5~8本:スイム 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	4	2	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:23:00



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識		
	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		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	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											
1)	75	×	1	4	1' 35"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:20
2)	25	×	1	4	1' 15"	2	~60	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	100	0:05:00
P/S	100	×	5.5	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	550	0:12:22
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		CHO	1~4本:フイのみ 5~8本:スイム	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	好きな種目でリカハリー	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	4	2	1' 05"	7	85~	FR	ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	400	0:08:40
2)	25	×	4	2	0' 40"	3	60~70	FR	ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	200	0:05:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:23:23	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 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

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	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		
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull										
1)	75	×	1	3	2' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	225	0:06:00
2)	25	×	1	3	1' 15"	2	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし スピードの切り替え	75	0:03:45
P/S	100	×	4.5	1	2' 50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	450	0:12:45
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	1~4本:ブイのみ 5~8本:スイム 好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim										
1)	50	×	2	2	1' 20"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	25	×	4	2	0' 50"	3	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:00