



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
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&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒	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
swim											
1)	100	×	2	3	1' 40"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	2	3	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30
			1	2	0' 30"	1					
swim	200	×	3	1	3' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 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	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	100	×	1	2	2' 00"	3	60~70	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00
3)	25	×	4	2	0' 45"	9	-	FR	1本1本最大努力	200	0:06:00
			1	1	1' 00"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	1:23:30	



【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	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・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	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	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	2	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	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
swim											
1)	100	×	2	3	1' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:11:00	
2)	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			
swim	200	×	2.5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 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	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20	
2)	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:00	
3)	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	1本1本最大努力	200	0:06:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2900	1:24:15	



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
6	7~8
	9~10

C										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' 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ブレス)・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 交互に縦のスクーリング レスト30秒	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1					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
swim											
1)	100	×	2	3	2' 00"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	2	2	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		
swim	150	×	3	1	2' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:08:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 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	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	100	×	1	2	2' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:30
3)	25	×	2	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	100	0:04:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2650	1:24:10



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
6	7~8
	9~10

D										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' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・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	~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 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	60~70	FR	フォーム	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)	100	×	2	3	2' 10"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:13:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 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		
swim	150	×	3	1	3' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 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	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:00
3)	25	×	2	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	100	0:04:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2650	1:28:05



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
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 交互に縦のスカーリング	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
swim											
1)	75	×	2	3	1' 45"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	450	0:10:30
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:08:10
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
									ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	60~70	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:20
3)	25	×	2	2	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力	100	0:04:00
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2250	1:23:50



【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
swim										
1)	75	×	2	2	2' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		
swim	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 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' 15"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
3)	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力	100	0:04:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1900	1:23:30