



【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】
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					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	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	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	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	100	×	8	1	1' 40"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:13:20
swim										
1)	100	×	4	1	1' 40"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	2	1	1' 50"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/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	×	6	1	0' 50"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
4)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			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	×	8	1	0' 30"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
6)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:40
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:23:40



【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】
 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					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	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	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	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	100	×	7	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
swim										
1)	100	×	4	1	1' 50"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	2	1	2' 00"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/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	×	6	1	0' 50"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
4)	50	×	3	1	1' 00"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/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回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
6)	25	×	4	1	0' 45"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	1:23:45



【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】
 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					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	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	100	0:03:20
	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	100	0:03:20
			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' 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	100	×	7	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:13:25
swim										
1)	100	×	3	1	2' 00"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	75	×	2	1	1' 40"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	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	×	5	1	1' 00"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:05:00
4)	50	×	2	1	1' 05"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:10
			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回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
6)	25	×	4	1	0' 45"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:23:25



【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】
 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					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プレス)・右・左/1本ずつ	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	100	0:03:40
	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 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
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
swim										
1)	100	×	3	1	2' 10"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	50	×	2	1	1' 10"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:20
			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' 05"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20
4)	50	×	2	1	1' 10"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:02:20
			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	1' 00"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:00
6)	25	×	4	1	0' 45"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:23:10



【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】
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					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 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
	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 ローリングしてから肘を曲げる		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	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:00
2)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:45
			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 ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40
4)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:45
			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	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:20
6)	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:10



【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】
 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					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	0:06:30
	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	100	0:04:20
	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	100	×	4	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
swim										
1)	100	×	2	1	2'40"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	3	1	1'30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
			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	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:45
4)	50	×	3	1	1'30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
			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	1'00"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:00
6)	25	×	2	1	0'50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	50	0:01:40
								5)→6)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:45