



【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】
 5

【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	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	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	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	0:03:00
			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	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:09:45
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	ワンハント(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	×	2	3	0' 45"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	100	×	2	3	1' 35"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:30
3)	25	×	4	3	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:00
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	300	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	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】
 5

【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	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	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	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	0:03:00
			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' 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
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:10:30
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' 45"	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	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	100	×	2	3	1' 40"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
3)	25	×	4	2	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:00
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	250	0:04:35
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	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】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 5

【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	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	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	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	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
pull	200	×	2.5	1	3' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	500	0:09:22
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	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	×	2	3	0' 55"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:30
2)	100	×	2	3	1' 50"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
3)	25	×	2	2	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:40
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	200	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:23:43



【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】
 5

【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	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	100	0:03:40
	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	150	×	3	1	3' 00"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:09:00
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	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	×	1	3	0' 55"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
2)	100	×	2	3	1' 55"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:30
3)	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	200	0:04:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	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】
5

【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	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	0:06:00
	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	100	0:03:40
	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)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	150	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハント(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	0:03:40
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	2	3	2' 10"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:00
3)	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	150	0:03:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	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	100	0:04:20
			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)	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	×	3.5	1	2'50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	350	0:09:55
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	×	1	3	1'10"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	50	×	2	3	1'20"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	300	0:08:00
3)	25	×	2	2	0'50"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:20
			1	2	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:02:00
swim	25	×	6	1	0'45"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ゆっくり泳ぎを整えましょう	150	0:04:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:35