



【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	~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	0:04:30
	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 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)	25	×	6	2	0' 25"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
2)	200	×	2	2	3' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	800	0:13:00
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
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)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)	100	×	1	3	1' 25"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:15
2)	200	×	1	3	3' 05"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:15
3)	25	×	2	2	0' 45"	2	~60	FR	リカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	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】
 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	~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	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 レスト30秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				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
swim											
1)	25	×	4	2	0' 25"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	200	×	2	2	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	800	0:14:00
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
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	~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	0:03:00
swim											
1)	100	×	1	3	1' 35"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:45
2)	200	×	1	3	3' 15"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	600	0:09:45
3)	25	×	2	2	0' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	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】
 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	~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	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 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)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	150	×	2	2	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:11:40
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
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)	100	×	1	3	1' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:15
2)	150	×	1	3	2' 45"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	450	0:08:15
3)	25	×	2	2	0' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2650	1:22:50	



【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】
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	~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	0:05:30
	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 レスト30秒	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1				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)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:08:00
			1	1	0' 30"	1				0:00:30	
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)	100	×	1	3	1' 55"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:45
2)	150	×	1	3	2' 55"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	450	0:08:45
3)	25	×	2	3	0' 50"	2	~60	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	150	0:05:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	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】
 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
swim										
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	200	×	1	2	4' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:09:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
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	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	0:03:40
swim										
1)	100	×	1	3	2' 05"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:15
2)	100	×	1	3	2' 15"	6	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	300	0:06:45
3)	25	×	2	3	0' 50"	2	FR	リカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	150	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:22:40



【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】
 5

【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	~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	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識 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	~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	0:04:20
			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	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim											
1)	25	×	4	2	0'45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	2	2	2'50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	400	0:11:20
			1	1	0'30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
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	~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	0:04:00
swim											
1)	100	×	1	2	2'40"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	100	×	1	2	2'50"	6	75~85	FR	テンポ HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	200	0:05:40
3)	25	×	2	1	0'55"	2	~60	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	50	0:01:50
			1	1	0'30"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:30	