



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 15m ローリング&トックプル ~ スイム	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
pull	200	×	3	1	3' 05"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	600	0:09:15	
pull/swim 1セット:パドル+ブイ 2~3セット:スイム										
1)	100	×	3	3	1' 25"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	900	0:12:45	
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	60~70 FR フォーム リカハリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	200	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2700	0:59:00	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	200	×	2	1	3' 30"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	400	0:07:00	
pull	100	×	3	1	1' 35"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 パドル+ブイ	300	0:04:45	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	3	1	1' 35"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:04:45	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	2	1	1' 35"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:10	
swim	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	200	0:03:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:58:50	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	150	×	3	1	2' 50"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	450	0:08:30
pull	100	×	3	1	1' 45"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 パドル+ブイ	300	0:05:15
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	2	1	1' 45"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	2	1	1' 45"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:30
swim	50	×	3	1	1' 00"	3	60~70	FR フォーム リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	150	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:59:45



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	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	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	150	×	2	1	3' 00"	4	65~75 FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	300	0:06:00	
pull	100	×	3	1	1' 55"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 パドル+ブイ	300	0:05:45	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	3	1	1' 55"	7	85~ FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:45	
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	200	0:04:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:58:40	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	150	×	2	1	3' 25"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	300	0:06:50
pull	100	×	3	1	2' 05"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 パドル+ブイ	300	0:06:15
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	3	1	2' 05"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:15
swim	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR フォーム リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	200	0:04:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1950	0:58:50



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キャッチ・ストローク
【主観的強度】
6

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull	150	×	2	1	3' 40"	4	65~75	FR フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒 ブイのみ	300	0:07:20
pull	100	×	3	1	2' 20"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	2	1	2' 20"	7	85~	FR ハート HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:40
swim	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR フォーム リカバリー HR20~24/10秒 12~14/6秒 呼吸と泳ぎを整えよう	150	0:03:45
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:58:25