



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00		
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00		
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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		
レストなし											
pull											
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	80~ FR ハート パドル+プイ	150	0:02:30		
2)	50	×	3	3	0' 50"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	450	0:07:30		
cho swim	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00		
1)	25	×	2	3	0' 25"	8	85~ FR ハート	150	0:02:30		
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	750	0:13:45		
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2600	0:59:05		



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	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
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
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
レストなし									
pull									
1)	50	×	1	3	0' 55"	7	80~ FR ハード パドル+ブイ	150	0:02:45
2)	50	×	3	3	0' 55"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	450	0:08:15
cho swim	25	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
1)	25	×	2	3	0' 30"	8	85~ FR ハード	150	0:03:00
2)	50	×	6	2	0' 55"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:11:00
レストなし									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2450	0:59:10



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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	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
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
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							レストなし		
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	80~ FR ハード パドル+ブイ	150	0:03:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	300	0:06:00
cho swim	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
1)	25	×	2	2	0' 30"	8	85~ FR ハード	100	0:02:00
2)	50	×	6	2	1' 00"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00
Total								2250	0:59:00



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	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
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
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
レストなし									
pull									
1)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ハード パドル+ブイ	100	0:02:10
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	300	0:06:30
cho swim	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
1)	25	×	2	3	0' 35"	8	85~ FR ハード	150	0:03:30
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:09:20
レストなし									
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2050	0:58:50



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	25	×	8	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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill swim	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40
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
レストなし											
pull											
1)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	100	0:02:20
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:09:20
cho swim	25	×	6	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
1)	25	×	2	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:09:20
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1950	0:59:10



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

【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	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	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00
drill	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
drill	25	×	1	2	0'45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
drill	25	×	1	2	0'45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
pull	50	×	1	2	1'15"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	100	0:02:30
pull	50	×	4	2	1'15"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:10:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	1	2	0'40"	8	85~	FR	ハード	50	0:01:20
swim	50	×	3	2	1'20"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:40