



【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	0:03:00	
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							レストなし			
1)	50	×	1	3	0' 45"	7	80~ FR ハート パドル+プイ	150	0:02:15	
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:07:20	
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)	50	×	1	3	0' 45"	8	85~ FR ハート	150	0:02:15	
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	
DOWN	100	×	1	1		1	レストなし	100	0:03:00	
Total								2550	0:58:25	



【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	0:05:20
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	
pull							レストなし			
1)	50 × 1	3	0' 50"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	150	0:02:30	
2)	100 × 2	2	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:08:00	
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)	50 × 1	3	0' 50"	8	85~	FR	ハード	150	0:02:30	
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	
DOWN	100 × 1	1		1			レストなし	100	0:03:00	
Total								2400	0:58:10	



【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	0' 55"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	150	0:02:45
2)	100 × 2	2	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:08:20
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)	50 × 1	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード	100	0:01:50
2)	50 × 5	2	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	500	0:10:00
DOWN	100 × 1	1		1			レストなし	100	0:03:00
Total								2250	0:58:55



【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 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ブレス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
pull							レストなし		
1)	50 × 1	2	1' 00"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	100	0:02:00
2)	100 × 2	2	2' 10"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:08:40
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)	50 × 1	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:00
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
DOWN	100 × 1	1		1			レストなし	100	0:03:00
Total								2100	0:59:20



【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	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' 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
pull							レストなし		
1)	50 × 1	2	1' 05"	7	80~	FR	ハード パドル+ブイ	100	0:02:10
2)	100 × 2	2	2' 20"	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)	50 × 1	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:10
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
DOWN	100 × 1	1		1			レストなし	100	0:03:00
Total								1950	0:58:30



【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 0:05:20
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 drill	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
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
							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)	100 × 2	2	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース 乳酸除去を促進	400	0:09:20
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									
1)	50 × 1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:20
2)	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
							レストなし		
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								1850	0:58:50