



【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

【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	×	4	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ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00	
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 ブイあり	100	0:03:00	
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし										
pull										
1)	50	×	3	1	0' 45"	7	80~ FR ハード パドル+ブイ	150	0:02:15	
2)	200	×	3	1	3' 05"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:09:15	
レストなし										
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
1)	200	×	3	1	3' 10"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0:09:30	
2)	100	×	7	1	1' 35"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	700	0:11:05	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2900	0:59:55	



【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

【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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ヒート板なし 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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
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ヒート ブイあり	100	0:03:00	
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし										
pull										
1)	50	×	3	1	0' 50"	7	80~ FR ハード パドル+ブイ	150	0:02:30	
2)	200	×	3	1	3' 25"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	600	0:10:15	
レストなし										
cho swim	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
1)	200	×	3	1	3' 30"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0:10:30	
2)	100	×	4.5	1	1' 45"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	450	0:07:52	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	0:59:37	



【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

【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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ヒート板なし 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	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ヒート プイあり	100	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
							レストなし			
pull										
1)	50	×	3	1	0' 55"	7	80~ FR ハート パドル+プイ	150	0:02:45	
2)	150	×	3	1	2' 50"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	450	0:08:30	
							レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim										
1)	200	×	2	1	3' 50"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	400	0:07:40	
2)	100	×	6	1	1' 55"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	0:59:55	



【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

【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ヒート板なし 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	100	0:03:40		
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40		
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ヒート プイあり	100	0:03:20		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	×	2	1	0' 55"	7	80~ FR ハート パドル+プイ	100	0:01:50		
2)	150	×	3	1	3' 05"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	450	0:09:15		
レストなし											
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40		
1)	150	×	2	1	4' 05"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	300	0:08:10		
2)	100	×	4.5	1	2' 05"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	450	0:09:22		
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2150	0:59:48		



【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

【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ヒート板なし 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	100	0:03:40		
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00		
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ヒート プイあり	100	0:03:40		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	×	2	1	1' 00"	7	80~ FR ハード パドル+プイ	100	0:02:00		
2)	100	×	3	1	2' 15"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	300	0:06:45		
レストなし											
cho swim	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40		
1)	150	×	2	1	3' 30"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	300	0:07:00		
2)	100	×	5	1	2' 15"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	500	0:11:15		
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
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

【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	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ヒート板なし 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	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	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・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ヒート プイあり	100	0:04:00		
swim	1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	×	2	1	1' 10"	7	80~ FR ハード パドル+プイ	100	0:02:20	
	2)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~70 FR 一定ペース 乳酸除去を促進	300	0:07:30	
							レストなし				
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40		
swim											
	1)	150	×	2	1	3' 45"	3	60~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 13~15回/6秒	300	0:07:30	
	2)	100	×	3.5	1	2' 30"	4	65~75 FR ↓200mのストローク数・テンポをキープ	350	0:08:45	
				1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1					100	0:02:00	
Total									1900	0:59:05	