



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 ローリング & タイミング
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	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	
pull	ハドル+ブイ									
1)	50 × 7	1	0' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	350	0:05:15	
2)	100 × 6	1	1' 30"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	600	0:09:00	
							1)→2)レストなし 丁寧なストローク			
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
swim										
1)	150 × 1	5	2' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	750	0:12:30	
2)	50 × 1	5	0' 45"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	250	0:03:45	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする			
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2750	0:59:20	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
ローリング & タイミング
有酸素代謝の向上
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	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
pull	ハドル+ブイ								
1)	50 × 6	1	0' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	300	0:05:00
2)	100 × 6	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	600	0:10:00
							1)→2)レストなし 丁寧なストローク		
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	150 × 1	4	2' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:00
2)	50 × 1	4	0' 45"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	200	0:03:00
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする		
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2500	0:59:10



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 ローリング & タイミング
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	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ビート ブイあり	100	0:03:20
pull	ハドル+ブイ								
1)	50 × 7	1	0' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	350	0:06:25
2)	100 × 4	1	1' 50"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	400	0:07:20
							1)→2)レストなし 丁寧なストローク		
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	150 × 1	4	3' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:12:00
2)	50 × 1	4	0' 50"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	200	0:03:20
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする		
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2350	0:59:35



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 ローリング & タイミング
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	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
pull	ハドル+ブイ								
1)	50 × 5	1	1' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	250	0:05:00
2)	100 × 3	1	2' 00"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	300	0:06:00
							1)→2)レストなし 丁寧なストローク		
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	150 × 1	4	3' 20"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:13:20
2)	50 × 1	4	0' 55"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	200	0:03:40
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする		
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2150	0:59:30



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 ローリング & タイミング
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	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
pull	ハドル+ブイ								
1)	50 × 5	1	1' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	250	0:05:50
2)	100 × 3	1	2' 15"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	300	0:06:45
1)→2)レストなし 丁寧なストローク									
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim									
1)	150 × 1	3	3' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:15
2)	50 × 1	3	1' 00"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	150	0:03:00
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする									
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1950	0:59:20



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 ローリング & タイミング
 有酸素代謝の向上
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
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
pull	ハドル+ブイ								
1)	50 × 4	1	1' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 1/3呼吸	200	0:05:00
2)	100 × 2	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓1/3呼吸 50mのストローク数を固定	200	0:05:00
1)→2)レストなし 丁寧なストローク									
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim									
1)	150 × 1	3	3' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:45
2)	50 × 1	3	1' 05"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	150	0:03:15
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし フォームのストローク数をギアチェンジでもキープする									
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1800	0:58:50