



【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】
5

【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	50	×	12	1	0'45"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	600	0:09:00	
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 ドッグプル&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)	200	×	3	2	3'00"	6	75~85 FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	1200	0:18:00	
2)	50	×	4	1	0'50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	200	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2800	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】
5

【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 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プレス 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	50	×	11	1	0' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	550	0:09:10
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 ドッグプル&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)	200	×	3	1	3' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒	200	0:03:40
3)	200	×	2	1	3' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	400	0:06:40
								レストなし 少ないストローク数をキープする		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2550	0:59:40



【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】
5

【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	×	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プレス 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	50	×	11	1	0' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	550	0:10:05
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)	200	×	2	2	3' 40"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	800	0:14:40
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2350	0:59:15



【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】
5

【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プレス 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	50	×	8	1	1' 00"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	400	0:08:00
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 ドッグプル&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)	200	×	2	1	4' 00"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	400	0:08:00
2)	50	×	3	1	1' 05"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒	150	0:03:15
3)	200	×	2	1	4' 00"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	400	0:08:00
								レストなし 少ないストローク数をキープする		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2150	0:58:45



【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】
 5

【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
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プレス 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	50	×	9	1	1' 05"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	450	0:09:45
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	×	2	2	3' 15"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:13:00
2)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	150	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	0:58:45



【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】
5

【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	×	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プレス 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	50	×	6	1	1' 10"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	300	0:07:00
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	×	2	2	3' 30"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:14:00
2)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	150	0:03:45
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:58:35