



【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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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 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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30		
swim											
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	100	×	8	1	1' 30"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	800	0:12:00		
swim											
1)	50	×	5	4	0' 45"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	1000	0:15:00		
2)	50	×	1	3	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	150	0:03:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2900	0:59:50		



【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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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	FR	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' 45"	2	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	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	100	×	7.5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	750	0:12:30
swim										
1)	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	1500m レースペース HR26～28/10秒	800	0:13:20
2)	50	×	1	3	1' 00"	3	FR	リカバリー HR22～24/10秒 12～14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	150	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2650	0:59:30



【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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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' 55"	2	～50 FR ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
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	×	6	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:05:00	
swim										
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	100	×	6	1	1' 50"	3	60～70 FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	600	0:11:00	
swim										
1)	50	×	5	3	0' 55"	5	70～80 FR 1500m レースペース HR26～28/10秒	750	0:13:45	
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	60～70 FR リカバリー HR22～24/10秒 12～14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:59:25	



【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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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' 50"	2	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	×	6	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:05:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	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	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
pull	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	600	0:12:00
swim										
1)	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	1500m レースペース HR26～28/10秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	2	1' 15"	3	FR	リカバリー HR22～24/10秒 12～14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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	1' 00"	2	～50 FR 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	×	6	1	1' 00"	2	～50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:00	
swim										
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	100	×	5	1	2' 10"	3	60～70 FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	500	0:10:50	
swim										
1)	50	×	4	3	1' 05"	5	70～80 FR 1500m レースペース HR26～28/10秒	600	0:13:00	
2)	50	×	1	2	1' 20"	3	60～70 FR リカバリー HR22～24/10秒 12～14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	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
スピード持久力の向上
長く持続できる

【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 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	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:00	
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	
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識	400	0:09:20	
swim										
1)	50	×	4	3	1' 10"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:14:00	
2)	50	×	1	2	1' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1900	0:59:10	