



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	50	×	16	1	0' 45"	4	65~75 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	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	100	×	3	3	1' 30"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	900	0:13:30	
2)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2850	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】

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 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	~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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 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	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	50	×	14	1	0' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識	700	0:11:40	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
swim										
1)	100	×	3	2	1' 40"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:10:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR リカハリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	100	0:02:00	
3)	100	×	2	1	1' 40"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	200	0:03:20	
1)→2)→1)→2)→3)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	0:59:40	



【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】
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 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	50	×	10	1	0' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+プイ 少ないストロークを意識	500	0:09:10	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	100	×	3	1	1' 50"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:05:30	
2)	50	×	1	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:10	
3)	100	×	2	2	1' 50"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	400	0:07:20	
4)	50	×	1	1	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:10	
							1)→2)→3)→4)→3)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	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

2024/2/7 水曜日

【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 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	~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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 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	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	50	×	10	1	1' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識	500	0:10:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	100	×	3	2	2' 00"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:12:00	
2)	50	×	1	1	1' 15"	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	50	0:01:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:58:45	



【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】

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	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プレス 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) フイあり 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	50	×	9	1	1'05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識	450	0:09:45
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)	100	×	3	2	2'10"	5	70~80	FR	1500m レースペース HR26~28/10秒	600	0:13:00
2)	50	×	1	1	1'20"	3	60~70	FR	リカハリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:01:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2000	0:59:05



【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】
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	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プレス 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) プイあり 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	50	×	8	1	1' 15"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+プイ 少ないストロークを意識	400	0:10:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	100	×	3	1	2' 20"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	300	0:07:00	
2)	50	×	1	1	1' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	50	0:01:30	
3)	100	×	2	1	2' 20"	5	70~80 FR 1500m レースペース HR26~28/10秒	200	0:04:40	
1)→2)→3)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:40	