



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	200	×	3	1	3' 00"	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	600	0:09:00	
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)	50	×	1	8	0' 40"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	400	0:05:20	
2)	100	×	1	8	1' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:13:20	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2850	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】
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	200	×	3	1	3' 20"	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	600	0:10:00	
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)	50	×	1	7	0' 45"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	350	0:05:15	
2)	100	×	1	6	1' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:00	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:58:55	



【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
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) 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' 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	200	×	2.5	1	3' 40"	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	0:09:10	
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)	50	×	1	6	0' 50"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	300	0:05:00	
2)	100	×	1	5	2' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	500	0:10:00	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:59:10	



【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

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) 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	200	×	2.5	1	4' 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)	50	×	1	5	0' 55"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	250	0:04:35	
2)	100	×	1	4	2' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:08:40	
							レストなし			
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	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) 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	150	×	3	1	3'15"	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 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	50	×	1	5	1'00"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	250	0:05:00	
2)	100	×	1	4	2'20"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:09:20	
							レストなし			
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) 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	0'45"	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	150	×	2	1	3'40"	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	300	0:07:20	
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)	50	×	1	5	1'05"	7	80~ FR ハート HR26~/10秒	250	0:05:25	
2)	100	×	1	4	2'30"	3	60~70 FR リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	400	0:10:00	
レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:15	