



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	15m ローリング&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:12:40
pull										
1)	50	×	1	5	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:03:20
2)	25	×	2	5	0' 25"	8	FR	↓ 1) よりもキア・テンポを上げる	250	0:04:10
3)	25	×	1	4	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	3	3	0' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:30
2)	100	×	2	3	1' 50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3250	1:24:10



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

B										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up				1						0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホールドキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスクーリング レスト30秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim	100	×	7.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	750	0:13:08
pull											
1)	50	×	1	4	0' 45"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
2)	25	×	2	4	0' 25"	8	85~	FR	↓1)よりもキア・テンポを上げる	200	0:03:20
3)	25	×	1	4	0' 30"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	100	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	3	3	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	450	0:07:30
2)	100	×	2	3	1' 55"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total										3100	1:23:57



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

C										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up				1						0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:15:20
pull											
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
2)	25	×	2	3	0' 30"	8	85~	FR	↓1)よりもギア・テンポを上げる	150	0:03:00
3)	25	×	1	2	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	3	3	0' 55"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	450	0:08:15
2)	100	×	2	2	2' 05"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2800	1:23:25



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

D										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up				1							0:05:00
cho	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		200		0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識		150		0:05:30
	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意				
	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒		100		0:03:40
		1	0' 30"	1			ローリングしてから肘を曲げる				0:01:00
swim											
1)	25 × 1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム		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
swim	100 × 6	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒		600		0:12:30
pull											
1)	50 × 1	3	0' 55"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒		150		0:02:45
2)	25 × 2	3	0' 30"	8	85~	FR	↓ 1)よりもキア・テンポを上げる		150		0:03:00
3)	25 × 1	2	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし		50		0:01:20
cho	25 × 4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー		100		0:02:40
	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		100		0:03:20
swim											
1)	50 × 3	3	1' 00"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒		450		0:09:00
2)	100 × 2	2	2' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒		400		0:09:00
		1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				0:01:00
DOWN		1		1							0:15:00
Total									2600		1:24:05



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチ & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
6	5~6
	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim	100	×	5	1	2' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:11:15
pull										
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	2	3	0' 40"	8	FR	↓1)よりもギア・テンポを上げる	150	0:04:00
3)	25	×	1	2	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:01:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンド(キックあり)パイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:40
swim										
1)	50	×	3	2	1' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	100	×	2	2	2' 30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:23:35



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水の捉え方
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ & ストローク
 【主観的強度】
 6

【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					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:11:20
pull										
1)	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
2)	25	×	2	2	0' 40"	8	FR	↓ 1)よりもギア・テンポを上げる	100	0:02:40
3)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし	50	0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim										
1)	50	×	2	2	1' 20"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:23:40