



【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	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	50	×	16	1	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:13:20
pull										
1)	50	×	1	4	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:02:40
2)	25	×	2	4	0' 25"	8	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	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)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)	100	×	1	8	1' 25"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	800	0:11:20
2)	50	×	1	8	1' 05"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	400	0:08:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3300	1:23:50



【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	0:04:30
	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			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	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	50	×	16	1	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:14:40
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)よりもギア・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)	100	×	1	7	1' 35"	7	85~	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	700	0:11:05
2)	50	×	1	7	1' 05"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	350	0:07:35
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3150	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

C										
			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' 50"	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	0:05:00
	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' 50"	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	100	0:03:20
			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' 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	50	×	15	1	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	750	0:15:00
pull										
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
2)	25	×	2	3	0' 30"	8	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	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	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)	100	×	1	6	1' 45"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:10:30
2)	50	×	1	6	1' 10"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	300	0:07:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:23:00



【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										
			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' 55"	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	0:05:30
	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	50	×	14	1	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	700	0:15:10
pull										
1)	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
2)	25	×	2	3	0' 30"	8	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	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	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)	100	×	1	5	1' 55"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	500	0:09:35
2)	50	×	1	5	1' 15"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	250	0:06:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	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】	【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	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	50	×	12	1	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:00
pull											
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	2	3	0' 40"	8	85~	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	~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	0:01:40
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	~50	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)	100	×	1	4	2' 05"	7	85~	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:08:20
2)	50	×	1	4	1' 20"	3	60~70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	200	0:05:20
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2350	1:23:00	



【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

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	50	×	11	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	550	0:15:35
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)	100	×	1	3	2' 45"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:15
2)	50	×	1	3	1' 30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	150	0:04:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:23:30