



【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

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	~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&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング レスト30秒	100	0:03:00
			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
pull										
1)	200	×	3	1	3' 20"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	3	1	0' 45"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:15
3)	50	×	5	1	0' 50"	3	60~70	FR リカバリー HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:04:10
4)	25	×	4	1	0' 25"	8	85~	FR ↓2)よりもキア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)レストなし	100	0:01:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	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' 25"	7	85~	FR サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	700	0:09:55
2)	100	×	1	7	1' 50"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	700	0:12:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3300	1:23:20



【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

B										
			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	~50	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	~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 交互に縦のスカーリング 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
pull										
1)	200	×	3	1	3'30"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:30
2)	50	×	3	1	0'50"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
3)	50	×	5	1	0'55"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:04:35
4)	25	×	4	1	0'30"	8	85~	FR ↓2)よりもギア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)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	6	1'35"	7	85~	FR サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	600	0:09:30
2)	100	×	1	6	1'55"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:11:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:23:05



【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】  
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

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		レスト30秒 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
pull										
1)	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:11:30
2)	50	×	3	1	0'55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
3)	50	×	4	1	1'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	200	0:04:20
4)	25	×	4	1	0'30"	8	FR	↓2)よりもギア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)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	0'50"	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	1'45"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	500	0:08:45
2)	100	×	1	5	2'00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	500	0:10:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	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】  
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

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	0:05:30
	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
pull										
1)	200	×	3	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:15
2)	50	×	3	1	1'00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
3)	50	×	3	1	1'10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	150	0:03:30
4)	25	×	4	1	0'40"	8	FR	↓2)よりもギア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)レストなし	100	0:02:40
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	0'50"	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	4	1'55"	7	FR	サークルイン HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:07:40
2)	100	×	1	4	2'05"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	400	0:08:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:23:15



【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

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	~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	0:06:00
	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&ドックプル ~ スイム 交互に縦のスカーリング	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒 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
pull										
1)	150	×	3	1	3' 30"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	450	0:10:30
2)	50	×	2	1	1' 10"	7	85~	FR ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:20
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	150	0:03:45
4)	25	×	4	1	0' 40"	8	85~	FR ↓2)よりもキア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)レストなし	100	0:02:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
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)	100	×	1	4	2' 25"	3	60~70	FR リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	400	0:09:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:23:55



【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	100	0:04:20
			1	2	0'30"	1		レスト30秒 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
pull										
1)	100	×	3	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30
2)	50	×	2	1	1'15"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
3)	50	×	3	1	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	150	0:04:30
4)	25	×	2	1	0'45"	8	FR	↓2)よりもキア・テンポを上げる 1)→2)→3)→4)レストなし	50	0:01:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
	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)	100	×	1	3	3'00"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	300	0:09:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:23:55