



【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	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識 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	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)	100	×	7	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	700	0:11:40
2)	25	×	6	1	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
3)	50	×	7	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	350	0:05:50
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 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	×	1	8	0' 45"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:00
2)	100	×	1	8	1' 40"	3	60~70	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:13:20
									レストなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3200		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 交互に縦のスカーリング 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
pull											
1)	100	×	7	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	700	0:12:15
2)	25	×	6	1	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
3)	50	×	7	1	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	350	0:06:25
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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)ブイあり 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	×	1	7	0' 45"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	350	0:05:15
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									3050	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

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	~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
pull											
1)	100	×	5	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:09:35
2)	25	×	6	1	0' 35"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
3)	50	×	6	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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	~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	×	1	7	0' 50"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	350	0:05:50
2)	100	×	1	7	2' 00"	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	0:14:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	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

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	~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	2	0' 30"	1				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)	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
2)	25	×	6	1	0' 40"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00
3)	50	×	5	1	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:05:25
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
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	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 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	×	1	5	0' 55"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:04:35
2)	100	×	1	5	2' 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	500	0:10:25
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:23:45	



【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&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
pull										
1)	100	×	5	1	2' 15"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:11:15
2)	25	×	4	1	0' 40"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	60~70	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	200	0:04:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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)	50	×	1	5	1' 05"	7	85~	FR ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:05:25
2)	100	×	1	5	2' 20"	3	60~70	FR リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	500	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	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

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
pull										
1)	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
2)	25	×	4	1	0'45"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:00
3)	50	×	3	1	1'30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	150	0:04:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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)	25	×	2	3	0'45"	7	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30
2)	100	×	1	3	3'00"	3	FR	リカハリー 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									1850	1:23:00