



【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&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	×	6	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:00
2)	25	×	8	1	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
3)	50	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:00
			1	2	0' 30"	1				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	6	0' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	50	×	3	6	0' 55"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	900	0:16:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:23:30	



【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	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:08:45
2)	25	×	8	1	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
3)	50	×	5	1	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:04:35
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	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	6	0' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	50	×	3	6	1' 00"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	900	0:18:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2950	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

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	×	5	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:05:00
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	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' 50"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:04:10
2)	50	×	3	5	1' 05"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	750	0:16:15
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2700	1:23:10	



【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】
 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	×	5	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:10:25
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	×	4	1	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	200	0:04:20
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	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	4	0' 55"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	50	×	3	4	1' 10"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:14:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	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&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	×	4	1	2' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:00
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	×	3	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	150	0:03:30
			1	2	0' 30"	1				0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	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	4	1' 05"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20
2)	50	×	3	4	1' 15"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし	600	0:15:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:23:30	



【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	~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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	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	1' 05"	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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull											
1)	100	×	3	1	2' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:00
3)	50	×	2	1	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
swim											
1)	25	×	2	3	0' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30
2)	50	×	3	3	1' 30"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:30
									レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:10	