



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
pull	50	×	9	1	0' 45"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	450	0:06:45	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	300	×	1	4	4' 30"	6	75~85 FR 1500mlレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	1200	0:18:00	
2)	50	×	1	3	1' 00"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	150	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2850	0:59:35	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
pull	50	×	9	1	0' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	450	0:07:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim										
1)	300	×	1	3	5' 00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	900	0:15:00	
2)	50	×	1	3	1' 05"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒	150	0:03:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	0:58:25	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
pull	50	×	6	1	0' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	300	0:05:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	300	×	1	3	5' 30"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	900	0:16:30	
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	100	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:59:20	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 スピード持久力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5	【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
pull	50	×	6	1	1' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	300	0:06:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	250	×	1	3	5' 00"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	750	0:15:00	
2)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒	100	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:00	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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	50	×	6	1	1'05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	300	0:06:30	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	200	×	1	3	4'20"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:13:00	
2)	50	×	1	3	1'20"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	150	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:30	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	50	×	5	1	1'10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	250	0:05:50	
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim										
1)	200	×	1	3	4'45"	6	75~85 FR 1500mレースペース HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:14:15	
2)	50	×	1	2	1'30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~13/6秒 レストなし 少ないストローク数をキープする	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:58:35	