



【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	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&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	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)	100	×	2	4	1' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	800	0:14:40
2)	50	×	1	4	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レストなし	200	0:02:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	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)	50	×	6	1	1' 15"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:30
2)	100	×	10	1	1' 40"	3	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	1000	0:16:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:24:00



【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

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	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&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	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)	100	×	2	3	2' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	3	0' 45"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レストなし	150	0:02:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	×	6	1	1' 15"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:30
2)	100	×	11	1	1' 45"	3	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	1100	0:19:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	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

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	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 レスト30秒	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
pull										
1)	100	×	2	3	2' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:13:00
2)	50	×	1	3	0' 50"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レストなし	150	0:02:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	5	1	1' 20"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	250	0:06:40
2)	100	×	9.5	1	1' 55"	3	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	950	0:18:12
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:24:03



【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 ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1				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)	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:00
2)	50	×	1	3	0' 55"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒 レストなし	150	0:02:45
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	4	1	1' 20"	8	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	100	×	8	1	2' 05"	3	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	800	0:16:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:24:35



【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	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)	50	×	3	3	1' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	450	0:12:00
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒 レストなし	150	0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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)	50	×	4	1	1' 30"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	7	1	2' 20"	3	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	700	0:16:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:00



【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】	1~2
キャッチ & ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
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)	50	×	3	2	1'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:09:00
2)	50	×	1	2	1'15"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
								レストなし		
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	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	0:04:00
swim										
1)	50	×	3	1	1'30"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30
2)	100	×	6.5	1	2'50"	3	FR	リカバリーフォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	650	0:18:25
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:24:05