



【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
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【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					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	×	4	1	0' 45"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
								レストなし		
swim										
1)	100	×	1	3	1' 30"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:15:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:00
pull	200	×	4.75	1	3' 15"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m	950	0:15:26
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3200	1:24:06



【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
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【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					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	×	4	1	0' 50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	FR	フォーム	100		0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:01:50
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	3	1' 35"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:04:45
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:15:45
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:00
pull	200	×	3.75	1	3' 25"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m	750		0:12:49
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:23:29



【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
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピート変化

【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					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	×	4	1	0' 50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:20
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100		0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:00
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	3	1' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:15
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:11:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる			0:01:00
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	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:20
pull	200	×	3.75	1	3' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m	750		0:14:04
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:23:29



【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
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【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					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	×	4	1	0'55"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:20
			1	2	0'30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒			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
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	3	1'55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:45
2)	50	×	5	2	1'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:10:50
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる			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
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:20
pull	200	×	3.75	1	4'05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m	750		0:15:19
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2500		1:23:34



【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
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【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						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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
				1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム レストなし	25	0:00:40
swim											
1)	100	×	1	3	2' 10"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	50	×	5	2	1' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
				1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40
pull	150	×	4	1	3' 25"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	600	0:13:40
DOWN				1	1	1					0:15:00
Total										2300	1:24:10



【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
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【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					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	×	4	1	1'05"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
			1	2	0'30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム レストなし	25	0:00:50
swim										
1)	50	×	2	2	1'20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	4	2	1'30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:12:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1キックローリング~2ヒート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00
pull	100	×	4.5	1	3'00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	450	0:13:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:00