



【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  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】	1~2
【泳法注意】	姿勢・ローリング
【主観的強度】	5~6
	4
	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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150 0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり				100 0:03:00
pull	100	×	10	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ				1000 0:15:50
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)	50	×	3	2	1' 00"	8	85~	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム				300 0:06:00
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				600 0:10:00 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2650	0:59:10



【 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  
長く持続できる フォームチェック  
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	目的	Distance	Time
										0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ピート プイあり	100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース プルプイのみ	800	0:14:00
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)	50	×	3	2	0' 55"	8	85~	FR ハード 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	300	0:05:30
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:11:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2450	0:58:40



【 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  
長く持続できる フォームチェック  
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time		
											0:05:00		
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	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり			100	0:03:20
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ			700	0:13:25
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)	50	×	2	2	1' 00"	8	85~	FR	ハード 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			200	0:04:00
2)	100	×	3	2	2' 00"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2250	0:58:35



【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  
 長く持続できる フォームチェック  
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
 姿勢・ローリング  
 【主観的強度】  
 4

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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100 0:03:20
pull	100	×	5.5	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ			550 0:11:28
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)	50	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			200 0:04:40
2)	100	×	3	2	2' 10"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし			600 0:13:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2100	0:59:08



【 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  
長く持続できる フォームチェック  
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーホートキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40
pull	100	×	6	1	2' 15"	3	60~70	FR 一定ペース プルブイのみ	600	0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	85~	FR ハード 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	200	0:05:20
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし	400	0:09:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:59:10



【 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  
長く持続できる フォームチェック  
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time	
											0:05:00	
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フィあり	100	0:04:00	
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	3	60~70	FR	一定ペース プルプイのみ	450	0:11:15	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim												
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	85~	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	200	0:05:20	
2)	100	×	2	2	2' 30"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	400	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										1800	0:58:25	