



【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】
 姿勢・水の捉え方
 【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
				1	0' 30"	1		ワンハントスカーリング 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			
								レスト30秒		0:00:30	
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	200	×	4	1	3' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:13:00
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' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
				1	0' 30"	1			レスト30秒	0:00:30	
swim	50	×	12	1	0' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
swim											
1)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:00
2)	100	×	3	2	1' 45"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	600	0:10:30
				1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	0:00:30	
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】
 姿勢・水の捉え方
 【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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	200	×	3.5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:12:15
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	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
				1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:10
swim										
1)	25	×	4	2	0' 30"	8	FR	ハード	200	0:04:00
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	600	0:11:00
				1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:25



【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】
 姿勢・水の捉え方
 【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:20
				1	0' 30"	1		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			
swim								レスト30秒		0:00:30	
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	200	×	3	1	3' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30
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	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
				1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	8	1	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00
swim											
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード	200	0:05:20
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	600	0:11:30
				1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2650	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】
 姿勢・水の捉え方
 【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:40
				1	0' 30"	1		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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	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	200	×	3	1	4' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:15
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' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
				1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	9	1	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:45
swim											
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード	150	0:04:00
2)	100	×	2	2	2' 05"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	400	0:08:20
				1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	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】
 姿勢・水の捉え方
 【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00
				1	1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	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	150	×	3	1	3' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	450	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
				1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	7	1	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:08:10
swim											
1)	25	×	3	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード	150	0:04:30
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	400	0:09:20
				1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	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】	【強度】
姿勢・水の捉え方	1~2
【主観的強度】	3~4
6	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	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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	150	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	300	0:08:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	5	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:07:05
swim										
1)	25	×	2	2	0' 45"	8	FR	ハード	100	0:03:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	400	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:05