



【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	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし 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	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		0:00:30
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	×	7	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:11:40
2)	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハート	100	0:04:00
3)	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	250	0:04:35
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
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	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	200	×	3	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:45
2)	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハート	100	0:04:00
3)	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	300	0:05:15
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:24:25



【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

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 ヒート板なし 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										
1)	100	×	6	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:10:30
2)	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード	100	0:04:00
3)	50	×	4	1	1'00"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:04:00
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
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										
1)	200	×	3	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード	100	0:04:00
3)	100	×	3	1	1'50"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	300	0:05:30
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:24:40



【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	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	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	0:03:20
				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		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										
1)	100	×	4	1	1'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:07:40
2)	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード	100	0:04:00
3)	50	×	4	1	1'00"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:04:00
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	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	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										
1)	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
2)	25	×	4	1	1'00"	8	FR	ハード	100	0:04:00
3)	100	×	3	1	1'55"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	300	0:05:45
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
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】  
 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	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
				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	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull										
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	300	0:06:15
2)	25	×	4	1	1' 10"	8	FR	ハード	100	0:04:40
3)	50	×	3	1	2' 05"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	150	0:06:15
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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	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										
1)	200	×	2	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:10
2)	25	×	4	1	1' 10"	8	FR	ハード	100	0:04:40
3)	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	リカバリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:04:10
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2100	1:23:50



【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	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	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"		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	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull										
1)	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	300	0:07:00
2)	25	×	2	1	1' 10"	8	FR	ハート	50	0:02:20
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	150	0:03:45
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	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	0:04:00
				1	1	0' 30"		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	150	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:30
2)	25	×	4	1	1' 10"	8	FR	ハート	100	0:04:40
3)	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:04:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN				1	1	1				0:15:00
Total									2100	1:24:15



【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

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	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		0:00:30
swim								レスト30秒		0:00:30
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)	100	×	2	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	200	0:05:40
2)	25	×	2	1	1'15"	8	FR	ハート	50	0:02:30
3)	50	×	4	1	1'30"	3	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:06:00
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	0:04:20
				1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	150	×	2	1	4'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
2)	25	×	2	1	1'15"	8	FR	ハート	50	0:02:30
3)	100	×	2	1	2'50"	3	FR	リカハリーフォーム ~HR23回/10秒 ~13回/6秒	200	0:05:40
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:24:30