



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・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	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	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハントストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム ワンハントのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
pull	パドル+フイ										
1)	200	×	3	1	3' 00"	3	60～70	FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	600	0:09:00	
2)	50	×	6	1	1' 30"	8	85～	FR ハート HR28～/10秒 18～/秒	300	0:09:00	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	8.5	1	1' 35"	3	60～70	FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	850	0:13:28	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2650	0:59:18	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・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	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	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ワンハントストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR フォーム ワンハントのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
pull	パドル+フイ										
1)	200	×	3	1	3' 20"	3	60～70	FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	600	0:10:00	
2)	50	×	5	1	1' 30"	8	85～	FR ハート HR28～/10秒 18～/秒	250	0:07:30	
		×	1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	60～70	FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒	700	0:12:15	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2450	0:59:05	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・タイミング
【主観的強度】
5

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E												
				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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ワンハントストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる		100	0:03:40
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識		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	パドル+ブイ											
1)	150	×	3	1	3' 20"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒		450	0:10:00
2)	50	×	4	1	1' 45"	8	85～	FR	ハード HR28～/10秒 18～/秒		200	0:07:00
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	6	1	2' 15"	3	60～70	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/秒		600	0:13:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2000	0:59:20



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
速い 比較的持続できる
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】
ローリング・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

[illegible]