



【 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】

【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	0:05:20			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	奇:背面キック 偶:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ							
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							
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(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							
swim	1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンド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+ブイ															
1)	200	×	3	1	3' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒							
2)	50	×	6	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 18~/秒							
		×	1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒							
swim	100	×	8.5	1	1' 35"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒							
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:ノーポートキック 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 ワンハンドストローク(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	0:03:20
swim	1)	50	×	1	2	0' 55"	3 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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
pull	パドル+ブイ								
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 ハード 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

C													
		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:ノーポートキック 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	ワンハンドストローク(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			100	0:03:20
swim	タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる												
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識			100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			100	0:02:00
pull	パドル+ブイ												
1)	200	×	2	1	3' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			400	0:07:20
2)	50	×	5	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 18~/秒			250	0:07:30
	×	1	1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒					0:00:30	
swim	100	×	7.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			750	0:14:22
DOWN	100	×	1	1	1	1						100	0:02:00
Total												2300	0:59:02



【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

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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	奇:背面キック 偶:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 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	ワンハンドストローク(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			100 0:03:20
swim	タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識			100 0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			100 0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			100 0:02:10
pull	パドル+ブイ											
1)	150	×	3	1	3' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			450 0:09:00
2)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 18~/秒			200 0:06:00
	×	1	1	0' 30"	1				1)→2)レスト30秒			0:00:30
swim	100	×	6.5	1	2' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			650 0:13:33
DOWN	100	×	1	1		1						100 0:02:00
Total												2200 0:59:13



【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

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 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	奇:背面キック 偶:ノーポートキック 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プレス 奇:右向き 偶:左向き			100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(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			100 0:03:40
swim	タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンド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	ハート 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
9~10

F													
		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	1' 00"	2	~50	FR	奇:背面キック 偶:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドストローク(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			100	0:04:00
swim	タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識			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	パドル+ブイ												
1)	150	×	3	1	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			450	0:10:30
2)	50	×	3	1	1' 45"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 18~/秒			150	0:05:15
	×	1	1	0' 30"	1				1)→2)レスト30秒				0:00:30
swim	100	×	5	1	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/秒			500	0:12:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1850	0:58:35