



【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
 有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーポードキック: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			
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			
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			
swim												
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし			
pull	100	×	7	1	1' 35"	3	60~75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			
swim	100	×	8	1	1' 35"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			
				1	1' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ			
									奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数:50m ハート			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2700	0:59:35



【 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
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】

【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	0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホート・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
swim															
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリング・ストローク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 レストなし					100	0:01:50
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60~75	FR	プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒					600	0:10:30
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディ・ポジションを意識 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン					700	0:12:15
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	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハード レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード					150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:02:00
Total														2500	0:59:55



【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
 有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

【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				0:05:00	
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			
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			
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 プイあり			
swim												
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし			
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	60~75	FR	プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	hardt レーススタートをイメージ 奇数:イージー・hardt・hardt・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m hardt			
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2300	0:59:23	



【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
 有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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			
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			
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 プイあり			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし			
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~75	FR	プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	50	×	2	1	1' 30"	8	-	FR	hardt レーススタートをイメージ			
									奇数:イージー・hardt・hardt・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m hardt			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2150	0:59:40



【テーマ】
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
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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			
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			
drill	25	×	4	1	0' 55"	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			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし			
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	60~75	FR	プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒			
swim	100	×	5	1	2' 15"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識			
				1	1' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			
swim	50	×	2	1	1' 45"	8	-	FR	hardt レーススタートをイメージ			
									奇数:イージー・hardt・hardt・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m hardt			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1950	0:59:00



【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
 有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			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	1' 00"	2	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	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム 1キックローリングストローク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 レストなし	50	0:01:30
pull	100	×	4	1	2' 30"	3	60~75	FR プイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:10:00
swim	100	×	5	1	2' 30"	3	60~75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識	500	0:12:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	50	×	2	1	1' 45"	8	-	FR ハード レーススタートをイメージ	100	0:03:30
								奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:50