



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 キャッチ & ローリング  
 長く持続できる  
 有酸素能力への刺激入れ  
 スピード変化

【泳法注意】  
 キャッチ・ローリング  
 【主観的強度】  
 4

【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	ノーポート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トッグ・プル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:00 0:01:00
swim														
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム トッグ・プルのキャッチを意識				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
	レストなし													
pull	100	×	6.5	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ				650	0:10:17
swim														
1)	200	×	2	2	3' 10"	3	60~75	FR	一定ペース				800	0:12:40
2)	100	×	2	2	1' 30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ				400	0:06:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	↓ 2)よりスピードアップ				100	0:02:00
	レストなし													
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2850	0:59:38



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 キャッチ & ローリング  
 長く持続できる  
 有酸素能力への刺激入れ  
 スピード変化

【泳法注意】  
 キャッチ・ローリング  
 【主観的強度】  
 4

【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				0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	15m ローリング&ドッグプル～スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
											0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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
	レストなし										
pull	100	×	4	1	1' 45"	4	65～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハドル+ブイ	400	0:07:00
swim											
1)	200	×	2	2	3' 30"	3	60～75	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	400	0:06:40
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85～	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
	レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2600	0:59:30



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 キャッチ & ローリング  
 長く持続できる  
 有酸素能力への刺激入れ  
 スピード変化

【泳法注意】  
 キャッチ・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	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	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	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	15m ローリング&ドッグプル～スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
											0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR	フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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
	レストなし										
pull	100	×	4	1	1' 55"	4	65～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハドル+ブイ	400	0:07:40
swim											
1)	200	×	2	2	3' 50"	3	60～75	FR	一定ペース	800	0:15:20
2)	100	×	1	2	1' 50"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	200	0:03:40
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85～	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
	レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2400	0:59:20



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 キャッチ & ローリング  
 長く持続できる  
 有酸素能力への刺激入れ  
 スピード変化

【泳法注意】  
 キャッチ・ローリング  
 【主観的強度】  
 4

【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	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる		100	0:03:20 0:01:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム トッグプルのキャッチを意識		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
	レストなし											
pull	50	×	7	1	1' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ		350	0:07:35
swim												
1)	200	×	2	2	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース		800	0:16:40
2)	100	×	1	2	2' 00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ		200	0:04:00
3)	50	×	1	2	1' 20"	7	85~	FR	↓ 2)よりスピードアップ		100	0:02:40
	レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2200	0:59:35



【テーマ】  
姿勢づくり 腰を浮かす  
キャッチ & ローリング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ  
スピード変化

【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

【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	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる		100	0:03:40 0:01:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム トッグプルのキャッチを意識		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
	レストなし											
pull	50	×	7	1	1' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ		350	0:08:10
swim												
1)	150	×	2	2	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース		600	0:14:00
2)	100	×	1	2	2' 10"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ		200	0:04:20
3)	50	×	1	2	1' 30"	7	85~	FR	↓ 2)よりスピードアップ		100	0:03:00
	レストなし											
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  
 キャッチ & ローリング  
 長く持続できる  
 有酸素能力への刺激入れ  
 スピード変化

【泳法注意】  
 キャッチ・ローリング  
 【主観的強度】  
 4

【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	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&トッグプル ~ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる		100	0:03:40 0:01:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム トッグプルのキャッチを意識		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
	レストなし											
pull	50	×	5	1	1' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ		250	0:06:15
swim												
1)	150	×	2	2	3' 45"	3	60~75	FR	一定ペース		600	0:15:00
2)	100	×	1	2	2' 30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ		200	0:05:00
3)	50	×	1	2	1' 30"	7	85~	FR	↓ 2)よりスピードアップ		100	0:03:00
	レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1900	0:59:05