



【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' 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&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	0:03:00	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム ド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＋フイ	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	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	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	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	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	
レストなし											
pull	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋ブイ	400	0:07:00	
swim											
1)	200	×	2	2	3' 30"	3	FR	一定ペース	800	0:14:00	
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	400	0:06:40	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	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	

【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			200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	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	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 ハンドル＋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

【泳法注意】
キャッチ・ローリング
【主観の強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

