



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

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&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 レストなし		100	0:01:40
pull	200	×	4	1	3' 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		800	0:12:20
swim												
1)	100	×	3	1	1' 50"	7	85~	FR	ハート・HR27回～/10秒 16回～/6秒		300	0:05:30
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし		800	0:12:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2800	0:59:10



【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	~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	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	200	×	3	1	3' 25"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ	600	0:10:15
swim									
1)	100	×	3	1	2' 00"	7	85~ FR ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:00
2)	100	×	7.5	1	1' 45"	4	65~75 FR 一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:13:08
							レストなし		
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2550	0:59:12



【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】	1~2
キャッチ・ローリング	3~4
【主観的強度】	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	0:05:20		
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	200	×	3	1	3' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ				600	0:11:15
swim														
1)	100	×	2	1	2' 10"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回~/6秒				200	0:04:20
2)	100	×	7	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700	0:13:25
	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&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)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム ド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	200	×	3	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ					600	0:12:00
swim															
1)	100	×	2	1	2' 20"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回~/6秒					200	0:04:40
2)	100	×	6.5	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					650	0:13:33
	レストなし														
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00	
Total													2200	0:58:53	



【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&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	0:03:40 0:01:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ド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	200	×	2.5	1	4' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ			500	0:10:50
swim													
1)	75	×	2	1	1' 50"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回~/6秒			150	0:03:40
2)	100	×	6.5	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			650	0:14:37
	レストなし												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2050	0:58:58



【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&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	0:03:40 0:01:00
swim															
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ド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	200	×	2.5	1	4' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 パドル+ブイ					500	0:11:52
swim															
1)	75	×	2	1	2' 00"	7	85~	FR	hardt HR27回~/10秒 16回~/6秒					150	0:04:00
2)	100	×	5.5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					550	0:13:45
	レストなし														
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00	
Total													1950	0:59:27	