



【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				100 0:01:40
	レストなし												
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)	50	×	6	1	1' 00"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回~/6秒				300 0:06:00
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				800 0:12:40
	レストなし												
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total												2800 0:59:40	



【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
									0:05:00
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	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)	50	×	6	1	1' 10"	7	85～ FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	300	0:07:00
2)	100	×	7	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	700	0:12:15
							レストなし		
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2500	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

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	0:05:20
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	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	×	2.5	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				500	0:09:22
swim														
1)	50	×	5	1	1' 20"	7	85～	FR	ハート HR27回～/10秒 16回～/6秒				250	0:06:40
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												2350	0:59:47	



【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											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	×	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				
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				
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				
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				
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	200	×	2.5	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				
swim													
1)	50	×	4	1	1' 30"	7	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回~/6秒				
2)	100	×	7	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				
							レストなし						
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total												2150	0:59:15



【 テーマ 】
姿勢づくり 腰を浮かす
キヤッチ & 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

【主觀的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	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 ノーホードキック 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 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&トックプル ~ 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 トック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 レストなし	50	0:01:30
pull	200	×	2	1	4' 20"	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	0:08:40
swim										
1)	50	×	4	1	1' 30"	7	85~	FR ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒	200	0:06:00
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 レストなし	650	0:14:37
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2000	0:59:08



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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 レストなし	50	0:01:30
pull	200	×	2	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	400	0:09:30
swim	1)	50	×	3	1	1' 45"	7	85~	FR ハード HR27回~/10秒 16回~/6秒	150	0:05:15
	2)	100	×	6	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 レストなし	600	0:15:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	0:59:35