



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
有酸素能力の向上
最大スピードへの刺激入れ
長く持続できる

【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				0:05:00	
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 0:05:20
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 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックグプル ~ 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
swim												0:01:00
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム トック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
pull								レストなし				
1)	300	×	1	1	5' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ハドル+ブイ			300 0:05:00
2)	50	×	3	1	0' 40"	8	80~	FR	ショートレスト ハドル+ブイ			150 0:02:00
3)	50	×	5	1	1' 00"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし			250 0:05:00
swim	100	×	12	1	1' 35"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			1200 0:19:00
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
 有酸素能力の向上
 最大スピードへの刺激入れ
 長く持続できる

【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												
1)	300	×	1	1	5' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 パドル+ブイ		300	0:05:30
2)	50	×	3	1	0' 45"	8	80~	FR	ショートレスト パドル+ブイ		150	0:02:15
3)	50	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし		200	0:04:20
swim	100	×	10	1	1' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒		1000	0:17:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2550	0:59:25



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 有酸素能力の向上
 最大スピードへの刺激入れ
 長く持続できる

【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 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																
1)	300	×	1	1	6' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 パドル+ブイ				300 0:06:00			
2)	50	×	3	1	0' 50"	8	80~	FR	ショートレスト パドル+ブイ				150 0:02:30			
3)	50	×	3	1	1' 10"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし				150 0:03:30			
swim	100	×	9	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				900 0:17:15			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00				
Total											2400	0:59:35				



【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
有酸素能力の向上
最大スピードへの刺激入れ
長く持続できる

【泳法注意】 キャッチ・ローリング 【主観的強度】

【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				200	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 織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															
1)	300	×	1	1	6' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 パドル+ブイ			300	0:06:30		
2)	50	×	3	1	0' 55"	8	80~	FR	ショートレスト パドル+ブイ			150	0:02:45		
3)	50	×	3	1	1' 15"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし			150	0:03:45		
swim	100	×	8.5	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			850	0:17:43		
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00		
Total												2200	0:59:23		



【テーマ】
 姿勢づくり 腰を浮かす
 有酸素能力の向上
 最大スピードへの刺激入れ
 長く持続できる

【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 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&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												
1)	200	×	1	1	4' 40"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 パドル+ブイ		200	0:04:40
2)	50	×	3	1	1' 00"	8	80~	FR	ショートレスト パドル+ブイ		150	0:03:00
3)	50	×	3	1	1' 20"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし		150	0:04:00
swim	100	×	8	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ラスト:150m		800	0:18:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2050	0:59:30



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
有酸素能力の向上
最大スピードへの刺激入れ
長く持続できる

【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 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＆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												
1)	200	×	1	1	5' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 パドル+ブイ		200	0:05:00
2)	50	×	2	1	1' 05"	8	80~	FR	ショートレスト パドル+ブイ		100	0:02:10
3)	50	×	3	1	1' 30"	2	~50	FR	イージー フォーム スイム 1)→2)→3)レストなし		150	0:04:30
swim	100	×	7	1	2' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ラスト:150m		700	0:17:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1900	0:59:00