



【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	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
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
pull							レストなし		
1)	50	×	1	5	0' 40"	8	80～ FR ハード HR27～16～/6秒 パドル+ブイ	250	0:03:20
2)	150	×	1	5	2' 30"	3	65～75 FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/6秒	750	0:12:30
swim	100	×	9.5	1	1' 35"	3	65～75 FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	950	0:15:03
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2850	0:59:33



【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											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
												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														
1)	50	×	1	4	0' 45"	8	80~	FR	ハート HR27~ 16~/6秒 パドル+ブイ				200	0:03:00
2)	150	×	1	4	2' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/6秒				600	0:11:00
									レストなし					
swim	100	×	9	1	1' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				900	0:15:45
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2600	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】  
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	0:05:20			
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)	50	×	1	4	0' 50"	8	80～	FR	ハート HR27～ 16～/6秒 パドル+ブイ			200	0:03:20		
2)	150	×	1	4	3' 00"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/6秒			600	0:12:00		
	レストなし														
swim	100	×	7	1	1' 55"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒			700	0:13:25		
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00		
Total												2400	0:59:05		



【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

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	ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 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	0:03:20 0:01:00	
swim														
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム トック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)	50	×	1	5	0' 55"	8	80~	FR	ハート HR27~ 16~/6秒 パドル+ブイ			250	0:04:35	
2)	100	×	1	5	2' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/6秒			500	0:10:50	
レストなし														
swim	100	×	7	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			700	0:14:35	
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00	
Total												2200	0:58:40	



【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  
 7~8  
 9~10

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time		
	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的								
												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' 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)	50	×	1	4	1' 00"	8	80~	FR	ハート HR27~ 16~/6秒 パドル+ブイ				200	0:04:00
2)	100	×	1	4	2' 25"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/6秒				400	0:09:40
									レストなし					
swim	100	×	7	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ラスト:150m				700	0:15:45
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2050	0:59:15



【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			0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ		
drill	25	×	4	1	0' 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		
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		
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		
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ		
	レストなし										
pull											
1)	50	×	1	4	1' 05"	8	80~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒 パドル+ブイ		
2)	150	×	1	4	2' 35"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/6秒		
	レストなし										
swim	100	×	6	1	2' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ラスト:150m		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2150	0:59:30