



【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											
1)	50	×	1	5	0' 40"	8	80～	FR ハード HR27～ 16～/6秒 パドル+バイ	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	
レストなし											
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

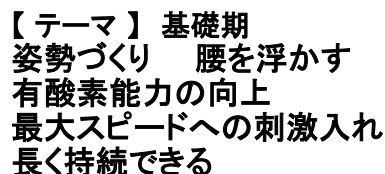
3～4

5～6

7～8

9～10

B											
			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	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	ハード 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	



1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]



【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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 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											
1)	50	×	1	5	0' 55"	8	80～	FR ハード 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

【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	ノーボードキック ヒート板なし 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	ハード 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	

