



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00
swim									
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
							レストなし		
swim									
1)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~ 16~/6秒	100	0:03:00
2)	100	×	9	1	1' 35"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	900	0:14:15
							レストなし		
pull	100	×	9.5	1	1' 35"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ	950	0:15:03
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2750	0:59:08



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 有酸素能力の向上  
 乳酸産生  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【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	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーポート・キック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイド・キック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンド・スカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリング・ストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00
swim									
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリング・ストロークのタイミングを意識	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
							レストなし		
swim									
1)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~ FR ハード HR27~ 16~/6秒	100	0:03:00
2)	100	×	8	1	1' 45"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	800	0:14:00
							レストなし		
pull	100	×	8.5	1	1' 45"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ	850	0:14:52
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2550	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  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポート・キック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイド・キック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き							
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない							
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり							
swim																
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識							
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															
swim																
1)	25	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハート HR27~ 16~/6秒							
2)	100	×	7	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒							
	レストなし															
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ							
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:02:00				
Total											2300	0:59:10				



【 テーマ 】 基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

## 【泳法注意】 ローリング・タイミング 【主観的強度】

【強度】  
1～2  
3～4  
5～6  
7～8  
9～10

D													
		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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポート・キック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ° サイド・キック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンド・スカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100	0:03:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			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° レストなし			50	0:01:20
swim													
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハート° HR27~ 16~/6秒			100	0:04:00
2)	100	×	6	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし			600	0:12:30
pull	100	×	6.5	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ			650	0:13:33
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2150	0:59:53



【 テーマ 】  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

## 【泳法注意】 ローリング・タイミング 【主観的強度】

【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	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ° サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり			100	0:03:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			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
swim													
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒			100	0:04:00
2)	100	×	5	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし			500	0:11:15
pull	100	×	6	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ			600	0:13:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2000	0:59:45



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 有酸素能力の向上  
 乳酸産生  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 ローリング・タイミング  
 【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
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない			100 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート プイあり			100 0:04:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			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
swim												
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒			100 0:04:00
2)	100	×	5	1	2' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし			500 0:12:30
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ			450 0:11:15
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:02:00
Total											1850	0:59:35