



【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	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	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	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	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	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	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)	200	×	5	1	3' 05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	1000	0:15:25
							レストなし		
pull	200	×	4.5	1	3' 05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ	900	0:13:52
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2800	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	hardt HR27~ 16~/6秒				100	0:03:00
2)	200	×	4	1	3' 30"	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	200	×	4	1	3' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ				800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2500	0:58:40



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
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			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' 50"	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	0:03:20			
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			50	0:01:20			
	レストなし															
swim																
1)	25	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハート HR27~ 16~/秒			100	0:03:20			
2)	200	×	4	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			800	0:15:20			
	レストなし															
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ			600	0:11:30			
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】  
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			0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホート・キック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ° サイト・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	0:05:30
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 プイあり			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			50	0:01:20
	レストなし												
swim													
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハート・HR27~ 16~/秒			100	0:04:00
2)	200	×	3	1	4' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			600	0:12:15
	レストなし												
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ			600	0:12:15
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2100	0:58:20



【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】  
 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	
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			100	0:05:30
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 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	0:03:40
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:03:40
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:03:40
							レストなし						
swim													
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒			100	0:04:00
2)	200	×	3	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			600	0:13:30
							レストなし						
pull	200	×	2.5	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ			500	0:11:15
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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
4

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	×	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 0:06:00
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 0:04:00
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)	200	×	2.75	1	4' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし ラスト:150m			550 0:13:31
pull	200	×	2	1	4' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ			400 0:09:50
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:02:00
Total											1850	0:59:11