



【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	~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)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~ FR ハード HR27~ 16~/6秒	150	0:04:30
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	1	3' 05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ	800	0:12:20
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2750	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
 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)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒				150	0:04:30
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	×	3.75	1	3' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 プイのみ				750	0:13:08
							ラスト:150m							
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2500	0:59:18



【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	0:05:00 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 0:05:00			
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 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				50 0:01:20			
	レストなし															
swim																
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハート° HR27~ 16~/6秒				150 0:04:30			
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	×	2.8	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ				550 0:10:33			
	ラスト:150m															
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00				
Total											2300	0:59:23				



【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				200	0:05:00 0:05:20		
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 0:05:30		
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)	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR	ハート・HR27~ 16~/6秒			150 0:05:00		
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											2150	0:59:20		



【 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】

【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 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	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ピート 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)	50	×	3	1	1' 45"	8	85~	FR	ハート HR27~ 16~/6秒			150	0:05:15
2)	200	×	3	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし			600	0:13:30
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ			400	0:09:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1950	0:58:45



【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)	50	×	2	1	1' 45"	8	85~	FR	ハード HR27~ 16~/6秒			100 0:03:30
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	0:58:41