



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水の捉え方  
 筋持久力の強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・水の捉え方  
 【主観的強度】  
 5

【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150		0:04:30
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
			1	2	0'30"	1		ワンハントスカーリング 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			0:01:00
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0'30"	3	FR	フォーム	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
swim	200	×	3	2	3'10"	5	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200		0:19:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:00
pull	100	×	8	1	1'45"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800		0:14:00
swim											
1)	25	×	2	3	0'30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:ハート25m	150		0:03:00
2)	50	×	1	2	1'30"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100		0:03:00
								レストなし			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3150		1:25:00



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
筋持久力の強化  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150		0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:20
swim	200	×	3	2	3' 20"	5	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	1200		0:20:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:00
pull	100	×	7	1	1' 50"	3	FR	リカハリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700		0:12:50
swim											
1)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:ハード25m	150		0:03:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	100		0:03:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3050		1:25:50



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
筋持久力の強化  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 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	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	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
swim											
1)	200	×	3	1	3' 40"	5	75~85	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	2.5	1	3' 40"	5	75~85	FR	↓	500	0:09:10
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	600	0:11:30
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:ハート25m	150	0:04:00
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	~60	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	100	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:25:50	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
筋持久力の強化  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 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	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	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
swim											
1)	200	×	3	1	4' 00"	5	75~85	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:12:00
2)	200	×	2.5	1	4' 00"	5	75~85	FR	↓	500	0:10:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
pull	100	×	4.5	1	2' 10"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	450	0:09:45
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m顔上げハート 偶数:ハート25m	100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1' 45"	2	~60	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	50	0:01:45
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:25:20	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水の捉え方  
 筋持久力の強化  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・水の捉え方  
 【主観的強度】  
 5

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
				1	2	0'30"		ワンハントスカーリング 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			
swim								レスト30秒		0:01:00	
1)	25	×	1	2	0'45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0'45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim	200	×	2	2	4'40"	5	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:18:40	
				1	1	0'30"		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
pull	100	×	4.5	1	2'30"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	450	0:11:15	
swim											
1)	25	×	2	2	0'40"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:ハード25m	100	0:02:40	
2)	50	×	1	1	1'45"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	50	0:01:45	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:25:10	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
筋持久力の強化  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング 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	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
swim	150	×	2	2	4' 15"	5	FR	テンポ 1500mレースペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:17:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
pull	50	×	7	1	1' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	350	0:10:30	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数:12.5m顔上げハード 偶数:ハード25m	100	0:03:00	
2)	50	×	1	1	2' 00"	2	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:25:40	