



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・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
drill	25	×	4	1	0'45"	2	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	0'45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	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 ブイあり キックのタイミングでローリング	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 ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0'50"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:30
pull	100	×	8	1	1'35"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:12:40
swim	100	×	7	1	1'35"	3~4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	700	0:11:05
			1	1	0'30"			レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	2	1	1'00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2500	0:58:05



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・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
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	×	4	1	0' 50"	2	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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
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 ブイあり キックのタイミングでローリング	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 ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 55"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	150	0:02:45
pull	100	×	7	1	1' 45"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	700	0:12:15
swim	100	×	6	1	1' 45"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	600	0:10:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2300	0:58:40



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 00"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	150	0:03:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:11:30
swim	100	×	5	1	1' 55"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	500	0:09:35
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2100	0:58:35



【テーマ】  
基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる

【泳法注意】  
姿勢・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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
pull	100	×	5	1	2' 05"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:10:25
swim	100	×	5	1	2' 05"	3~4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	500	0:10:25
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2000	0:58:35



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・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	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:02:40
pull	100	×	5	1	2' 15"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:11:15
swim	100	×	4	1	2' 15"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	400	0:09:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1800	0:58:15



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 姿勢・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	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 45"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:03:00
pull	100	×	4	1	2' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	400	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	400	0:10:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1700	0:58:20