



【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	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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 フイあり 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	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし 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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:30	
pull	100 × 5	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース パドル+プルブイ	500	0:07:55	
pull	100 × 5	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのみ	500	0:07:55	
swim	100 × 5	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	500	0:07:55	
		1	2	0' 30"			レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN								100	0:03:00	
Total								2450	0:57:25	



【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	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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 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	~50	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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:45	
pull	100 × 5	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース ハドル+プルブイ	500	0:08:45	
pull	100 × 4	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのみ	400	0:07:00	
swim	100 × 4	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	400	0:07:00	
		1	2	0' 30"			レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
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								2250	0:57:20	



【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	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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ビート バイあり 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	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイなし 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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:00	
pull	100 × 4	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	一定ペース ハドル+プルバイ	400	0:07:40	
pull	100 × 4	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	↓ プルバイのみ	400	0:07:40	
swim	100 × 3	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	↓ プルバイのホテイポジションを意識	300	0:05:45	
		1	2	0' 30"			レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
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								2050	0:57:15	



【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

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 × 4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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ビート バイあり 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	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイなし 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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:15	
pull	100 × 4	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース ハドル+プルブイ	400	0:08:20	
pull	100 × 3	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのみ	300	0:06:15	
swim	100 × 3	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホディポジションを意識	300	0:06:15	
		1	2' 05"				レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
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								1950	0:57:15	



【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

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	0:05:20
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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 バイあり 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	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイなし 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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:02:40	
pull	100 × 3	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース ハドル+プルブイ	300	0:06:45	
pull	100 × 3	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのみ	300	0:06:45	
swim	100 × 3	1	2' 15"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	300	0:06:45	
		1	2	0' 30"			レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 45"	1	~50	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	0:05:20
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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 バイあり 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	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイなし 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	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:03:00	
pull	100 × 3	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース ハドル+プルブイ	300	0:07:30	
pull	100 × 3	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのみ	300	0:07:30	
swim	100 × 2	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのホディポジションを意識	200	0:05:00	
		1	2' 0' 30"				レスト30秒			
cho	25 × 2	1	0' 45"	1	~50	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	