



【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<br>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<br>2ビートのタイミング意識             | 150      | 0:02:30 |
| swim  |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 2     | 0'50" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 400      | 0:06:40 |
| 2)    | 100 | × | 3   | 2     | 1'35" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 600      | 0:09:30 |
| 3)    | 200 | × | 2   | 2     | 3'05" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 800      | 0:12:20 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0'30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒                   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0'40" | 1      | 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |       |        |     |   | 2650     | 0:57:40 |



【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

| 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 プイあり<br>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<br>2ビートのタイミング意識             | 150      | 0:02:45 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 4   | 2     | 0' 55" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 400      | 0:07:20 |
| 2)    | 100 | × | 2   | 2     | 1' 45" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 400      | 0:07:00 |
| 3)    | 200 | × | 2   | 2     | 3' 25" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 800      | 0:13:40 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒                   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2450     | 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

| 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<br>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<br>2ビートのタイミング意識             | 150      | 0:03:00 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 00" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 200      | 0:04:00 |
| 2)    | 100 | × | 2   | 2     | 1' 55" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 400      | 0:07:40 |
| 3)    | 200 | × | 2   | 2     | 3' 45" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 800      | 0:15:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒                   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2250     | 0:58:00 |



【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プレス 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 プイあり<br>キックのタイミングでローリング | 100      | 0:03:20 |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 3～7    | FR  | DES E～H メインへの準備<br>2ビートのタイミング意識             | 100      | 0:02:40 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 3   | 2     | 1' 05" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 300      | 0:06:30 |
| 2)    | 100 | × | 3   | 2     | 2' 05" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 600      | 0:12:30 |
| 3)    | 200 | × | 1   | 2     | 4' 00" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 400      | 0:08:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒                   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2100     | 0:58:00 |



【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<br>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<br>2ビートのタイミング意識             | 100      | 0:02:40 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 3   | 2     | 1' 10" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 300      | 0:07:00 |
| 2)    | 100 | × | 2   | 2     | 2' 15" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 400      | 0:09:00 |
| 3)    | 200 | × | 1   | 2     | 4' 20" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 400      | 0:08:40 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)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 |
| 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 1900     | 0:57:10 |



【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<br>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<br>2ビートのタイミング意識             | 100      | 0:03:00 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 15" | 3～4    | FR  | 一定ペース                                       | 200      | 0:05:00 |
| 2)    | 100 | × | 2   | 2     | 2' 25" | 3～4    | FR  | ↓ 50mの泳ぎを意識                                 | 400      | 0:09:40 |
| 3)    | 200 | × | 1   | 2     | 4' 45" | 4      | FR  | ↓ 100mの泳ぎを意識                                | 400      | 0:09:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)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 |
| 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      | 0:02:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 1800     | 0:57:00 |