



【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ブレス 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 ブイあり	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	0' 30"	3～7	50～80 FR DES E～H メインへの準備	100	0:02:00	
swim										
1)	50	×	8	1	0' 50"	3～4	60～70 FR 一定ペース	400	0:06:40	
2)	100	×	6	1	1' 35"	3～4	60～70 FR ↓ 50mの泳ぎを意識	600	0:09:30	
3)	200	×	3	1	3' 05"	4	65～75 FR ↓ 100mの泳ぎを意識	600	0:09:15	
4)	100	×	4	1	1' 30"	5～6	70～80 FR ペースアップ	400	0:06:00	
5)	50	×	4	1	0' 45"	6	75～85 FR ↓ 100mの泳ぎを意識	200	0:03:00	
レストなし										
DOWN								100	0:02:00	
Total								2900	0:59:15	



【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

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
swim	25	×	4	1	0' 30"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:02:00
swim										
1)	50	×	6	1	0' 55"	3～4	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	100	×	5	1	1' 45"	3～4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	500	0:08:45
3)	200	×	3	1	3' 25"	4	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	600	0:10:15
4)	100	×	4	1	1' 40"	5～6	FR	ペースアップ	400	0:06:40
5)	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	150	0:02:30
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2650	0:59:10



【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

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
swim	25	×	4	1	0' 40"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	6	1	1' 00"	3～4	FR	一定ペース	300	0:06:00
2)	100	×	5	1	1' 55"	3～4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	500	0:09:35
3)	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	400	0:07:30
4)	100	×	3	1	1' 50"	5～6	FR	ペースアップ	300	0:05:30
5)	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	150	0:02:45
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2350	0:58:30



【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
swim	25	×	4	1	0' 40"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	6	1	1' 05"	3～4	FR	一定ペース	300	0:06:30
2)	100	×	4	1	2' 05"	3～4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	400	0:08:20
3)	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	400	0:08:00
4)	100	×	3	1	2' 00"	5～6	FR	ペースアップ	300	0:06:00
5)	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	150	0:03:00
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:59:00



【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 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
swim										
1)	50	×	5	1	1' 10"	3～4	FR	一定ペース	250	0:05:50
2)	100	×	4	1	2' 15"	3～4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	400	0:09:00
3)	200	×	2	1	4' 20"	4	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	400	0:08:40
4)	100	×	2	1	2' 10"	5～6	FR	ペースアップ	200	0:04:20
5)	50	×	2	1	1' 05"	6	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	100	0:02:10
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2050	0:58:30



【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
swim	25	×	4	1	0' 45"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	5	1	1' 15"	3～4	FR	一定ペース	250	0:06:15
2)	100	×	3	1	2' 25"	3～4	FR	↓ 50mの泳ぎを意識	300	0:07:15
3)	200	×	2	1	4' 45"	4	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	400	0:09:30
4)	100	×	2	1	2' 20"	5～6	FR	ペースアップ	200	0:04:40
5)	50	×	2	1	1' 10"	6	FR	↓ 100mの泳ぎを意識	100	0:02:20
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:58:50