



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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 | ~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 |
| swim | 50 × 3 | 2 | 0' 50" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 300 | 0:05:00 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 100 × 3 | 2 | 1' 35" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 600 | 0:09:30 |
| 2) | 200 × 2 | 2 | 3' 05" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 800 | 0:12:20 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルフイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 100 | 0:02:00 |
| 2) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 100 | 0:02:00 |
| 3) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハート 筋出力・筋刺激 | 100 | 0:02:00 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2650 | 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
 スピード変化への対応力の向上
 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 | ~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' 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 プイあり キックのタイミングでローリング | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 × 3 | 2 | 0' 55" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 300 | 0:05:30 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 100 × 2 | 2 | 1' 45" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 400 | 0:07:00 |
| 2) | 200 × 2 | 2 | 3' 20" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 800 | 0:13:20 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルプイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 100 | 0:02:00 |
| 2) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 100 | 0:02:00 |
| 3) | 25 × 1 | 4 | 0' 30" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激 | 100 | 0:02:00 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2450 | 0:57:50 |



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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 | ~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' 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' 50" | 2 | ~50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート プイあり キックのタイミングでローリング | 100 | 0:03:20 |
| swim | 50 × 3 | 2 | 1' 00" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 300 | 0:06:00 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 100 × 2 | 2 | 1' 55" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 400 | 0:07:40 |
| 2) | 150 × 2 | 2 | 2' 45" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 600 | 0:11:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルプイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 4 | 0' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 25 × 1 | 4 | 0' 40" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 100 | 0:02:40 |
| 3) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激 | 50 | 0:01:20 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2200 | 0:58:20 |



【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
 スピード変化への対応力の向上
 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' 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' 50" | 2 | ~50 | FR | 1キックローリングストローク~2ビート プイあり キックのタイミングでローリング | 100 | 0:03:20 |
| swim | 50 × 3 | 2 | 1' 05" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 300 | 0:06:30 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 100 × 2 | 2 | 2' 05" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 400 | 0:08:20 |
| 2) | 150 × 2 | 2 | 3' 05" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 600 | 0:12:20 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルプイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 50 | 0:01:20 |
| 3) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激 | 50 | 0:01:20 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2100 | 0:58:10 |



【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
 スピード変化への対応力の向上
 長く持続できる

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| 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 | ~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 プイあり キックのタイミングでローリング | 100 | 0:04:00 |
| swim | 25 × 4 | 2 | 0' 40" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 200 | 0:05:20 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 75 × 2 | 2 | 1' 50" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 300 | 0:07:20 |
| 2) | 150 × 2 | 2 | 3' 15" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 600 | 0:13:00 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルプイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 50 | 0:01:20 |
| 3) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激 | 50 | 0:01:20 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1900 | 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
 スピード変化への対応力の向上
 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 | ~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 プイあり キックのタイミングでローリング | 100 | 0:04:00 |
| swim | 25 × 4 | 2 | 0' 45" | 3~7 | 50~80 | FR | DES E~H メインへの準備 2ビートのタイミングを意識 | 200 | 0:06:00 |
| pull / swim | | | | | | | | | |
| 1) | 50 × 4 | 2 | 1' 15" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース | 400 | 0:10:00 |
| 2) | 100 × 2 | 2 | 2' 20" | 3~4 | 60~70 | FR | ↓ 100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:09:20 |
| | | 1 | 0' 30" | | | | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プルプイのみ 2セット:スイム | | 0:00:30 |
| 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 | | | | | | | | | |
| 1) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | フォーム | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 5~6 | 70~80 | FR | 1)よりも速く ペースアップ | 50 | 0:01:20 |
| 3) | 25 × 1 | 2 | 0' 40" | 7~8 | 80~ | FR | 2)よりも速く ハード 筋出力・筋刺激 | 50 | 0:01:20 |
| 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レストなし | | | | | | | | | |
| DOWN | | | | | | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1800 | 0:58:10 |