



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 スピード変化への対応力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| A | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|---------------------------------------|----------|--------------------|
| | Dis | | Time | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | - | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:10:00 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 3~7 | 50~80 | FR | DES 1本ずつスピードアップ | 300 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | - | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認 | 600 | 0:10:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 15" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 800 | 0:13:00 |
| 2) | 100 | × | 4 | 2 | 1' 35" | 5~6 | 70~80 | FR | ペースアップ 10秒HR25~26 | 800 | 0:12:40 |
| 3) | 50 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 6 | 70~80 | FR | 2)よりもペースアップ 10秒HR26~27 | 400 | 0:06:00 |
| 1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | - | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 10 | 85~ | FR | 全力!!! 神経系刺激 | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 1 | - | FR | リカバリー | 50 | 0:02:00 |
| C-down | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 3650 | 1:27:40 |
| Total | | | | | | | | | | | |



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 スピード変化への対応力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| B | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|--|----------|--------------------|
| | Dis | | Time | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | - | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:10:00 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し | 100 | 0:03:20 |
| swim | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 3~7 | 50~80 | FR | DES 1本ずつスピードアップ | 300 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | - | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認 | 600 | 0:11:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 800 | 0:14:40 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 45" | 5~6 | 70~80 | FR | ペースアップ 10秒HR25~26 | 400 | 0:07:00 |
| 3) | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 6 | 70~80 | FR | 2)よりもペースアップ 10秒HR26~27 | 400 | 0:06:40 |
| | | | | | | | | | 1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | - | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 10 | 85~ | FR | 全力!!! 神経系刺激 | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 1 | - | FR | リカバリー | 50 | 0:02:00 |
| C-down | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3250 | 1:26:30 |



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 スピード変化への対応力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| C | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|---------------------------------------|----------|--------------------|
| | Dis | | Time | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | - | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 200 | 0:10:00 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し | 100 | 0:03:40 |
| swim | 50 | × | 3 | 2 | 1' 05" | 3~7 | 50~80 | FR | DES 1本ずつスピードアップ | 300 | 0:06:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | - | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認 | 600 | 0:12:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 2 | 2 | 4' 00" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 800 | 0:16:00 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 55" | 5~6 | 70~80 | FR | ペースアップ 10秒HR25~26 | 400 | 0:07:40 |
| 3) | 50 | × | 2 | 2 | 0' 55" | 6 | 70~80 | FR | 2)よりもペースアップ 10秒HR26~27 | 200 | 0:03:40 |
| 1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | - | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 40" | 10 | 85~ | FR | 全力!!! 神経系刺激 | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 1 | - | FR | リカバリー | 50 | 0:02:00 |
| C-down | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3050 | 1:27:40 |



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 スピード変化への対応力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| D | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|--|----------|--------------------|
| | Dis | | Time | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | - | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:10:00 0:05:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 50 | FR | 1キックローリングストローク~2ヒート ブイあり | 100 | 0:04:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 2 | 1' 15" | 3~7 | 50~80 | FR | DES 1本ずつスピードアップ | 300 | 0:07:30 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | - | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 2' 20" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認 | 600 | 0:14:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 40" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 400 | 0:09:20 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 15" | 5~6 | 70~80 | FR | ペースアップ 10秒HR25~26 | 400 | 0:09:00 |
| 3) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 05" | 6 | 70~80 | FR | 2)よりもペースアップ 10秒HR26~27 | 200 | 0:04:20 |
| | | | | | | | | | 1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | - | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:20 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 10 | 85~ | FR | 全力!!! 神経系刺激 | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 1 | - | FR | リカバリー | 50 | 0:02:20 |
| C-down | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2600 | 1:27:40 |



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 スピード変化への対応力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

| E | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|---|------|-----|--------|-----|--------|-----|--|----------|--------------------|
| | Dis | | Time | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | - | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:10:00 0:05:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | ノーボートキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | サイドキック 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:40 |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 3~7 | 50~80 | FR | DES 1本ずつスピードアップ | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | - | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:30 |
| pull | 50 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認 | 400 | 0:12:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 2 | 3' 00" | 3~4 | 60~70 | FR | 一定ペース 10秒HR22~24 | 200 | 0:06:00 |
| 2) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 25" | 5~6 | 70~80 | FR | ペースアップ 10秒HR25~26 | 200 | 0:05:40 |
| 3) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 15" | 6 | 70~80 | FR | 2)よりもペースアップ 10秒HR26~27 | 200 | 0:05:00 |
| | | | | | | | | | 1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 1 | - | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:20 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 10 | 85~ | FR | 全力!!! 神経系刺激 | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 1 | - | FR | リカバリー | 50 | 0:02:20 |
| C-down | | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1800 | 1:21:30 |