



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00		
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40		
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40		
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40		
							レストなし				
pull	200	×	4	1	3' 00"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	800	0:12:00		
swim	200	×	4	1	3' 05"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	800	0:12:20		
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30
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	×	1	1		1					
Total											
								2600	0:58:10		



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40			
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00			
swim												
1)	50	×	1	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00			
2)	50	×	1	1	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00			
3)	50	×	1	1	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00			
							レストなし					
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:11:00			
swim	200	×	3.5	1	3' 45"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	700	0:13:07			
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30	
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	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2150	0:58:18



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00		
swim											
1)	50	×	1	1	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:05		
2)	50	×	1	1	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05		
3)	50	×	1	1	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05		
							レストなし				
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:12:00		
swim	200	×	3	1	4' 05"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	600	0:12:15		
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30
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	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2050	0:58:40		



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00		
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30		
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20		
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20		
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20		
							レストなし				
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	400	0:09:00		
swim	200	×	2.5	1	4' 40"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	500	0:11:40		
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								1750	0:57:20		



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00			
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00			
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30			
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30			
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30			
							レストなし					
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	400	0:09:20			
swim	200	×	2	1	5' 00"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	400	0:10:00			
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30	
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20			
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											1650	0:57:00