



【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】 | 【強度】 |
|---------|------|
| 姿勢・キャッチ | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| 3 | 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 | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:06:40 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 35" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:06:20 | |
| 3) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 05" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 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 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | - FR ハート フローティングスタート 1本1本最大スピード | 50 | 0:02:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:59:10 | |



【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

| 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 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 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 | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 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 | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 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 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 3 | 60~70 | FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 50 | 0:00:55 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 5 | 70~80 | FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:00:55 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 7 | 80~ | FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:00:55 |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 45" | 3 | 60~70 | FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:07:00 |
| 3) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 25" | 3 | 60~70 | FR ↓ペースをキープ | 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 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | - | FR ハート フローティングスタート 1本1本最大スピード | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | 2350 | 0:58:55 |



【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/ビート版は沈めない | 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 | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 55" | 3 | 60~70 | FR ↓ペースをキープ | 600 | 0:11:30 |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 3' 45" | 3 | 60~70 | FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:07:30 |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 9 | - | FR ハート フローティングスタート 1本1本最大スピード | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 0:59:10 |



【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

| 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 | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 2 | 1'05" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:08:40 | |
| 2) | 100 | × | 2 | 2 | 2'05" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:08:20 | |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 4'05" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:08:10 | |
| | | × | 1 | 1 | 0'30" | | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1'00" | 9 | - FR ハート フローティングスタート 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 | 0:59:35 | |



【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/ビート版は沈めない | 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 | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 1'10" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 300 | 0:07:00 | |
| 2) | 100 | × | 1 | 2 | 2'20" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 200 | 0:04:40 | |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 4'40" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:09:20 | |
| | | × | 1 | 1 | 0'30" | | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1'10" | 9 | - FR ハート フローティングスタート 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 | 0:57:40 | |



【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

| 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 | | | | | | | | | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 1'15" | 3 | 60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 200 | 0:05:00 | |
| 2) | 100 | × | 1 | 2 | 2'30" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 200 | 0:05:00 | |
| 3) | 200 | × | 1 | 2 | 5'00" | 3 | 60~70 FR ↓ペースをキープ | 400 | 0:10:00 | |
| | | × | 1 | 1 | 0'30" | | 1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1'10" | 9 | - FR ハート フローティングスタート 1本1本最大スピード | 50 | 0:02:20 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | 1650 | 0:57:40 | |