



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

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	×	4	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	100	0:03:20	
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	×	8	1	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	×	5	1	1' 35"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	500	0:07:55	
3)	200	×	4	1	3' 05"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	800	0:12:20	
		×	1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
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								2650	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

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/ビート板は沈めない	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	×	4	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	100	0:03:40
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	×	6	1	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	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	500	0:08:45
3)	200	×	4	1	3' 25"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	800	0:13:40
		×	1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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									2400	0:59:20



【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

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	×	4	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	100	0:04:00
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	×	6	1	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	×	5	1	1'55"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	500	0:09:35
3)	200	×	3	1	3'45"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	600	0:11:15
		×	1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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									2200	0:59:30



【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	×	4	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	100	0:04:00	
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	×	5	1	1'05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25	
2)	100	×	4	1	2'05"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	400	0:08:20	
3)	200	×	3	1	4'05"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	600	0:12:15	
		×	1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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	0:58:55	



【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

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	×	4	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	100	0:04:20
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	×	6	1	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	×	3	1	2'20"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	300	0:07:00
3)	200	×	2	1	4'40"	3	60~70	FR ↓ペースをキープ	400	0:09:20
		×	1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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									1800	0:58:20



【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	×	4	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	100	0:04:40	
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	×	4	1	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	×	3	1	2'30"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	300	0:07:30	
3)	200	×	2	1	5'00"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	400	0:10:00	
		×	1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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								1700	0:58:20	