



【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/ビート板は沈めない	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	200	×	9	1	3' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1800	0:27:45	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
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	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2750	0:59:25	



【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	×	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	2	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50		
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50		
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50		
							レストなし				
swim	200	×	7.5	1	3' 25"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1500	0:25:37		
							最初から最後まで一定ペースを心がける				
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00		
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2450	0:58:48		



【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	×	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	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:00		
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00		
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00		
							レストなし				
swim	200	×	6.5	1	3' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1300	0:24:22		
							最初から最後まで一定ペースを心がける				
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00		
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2250	0:59:02		



【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	×	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	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10		
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10		
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10		
							レストなし				
swim	200	×	5.5	1	4' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:22:27		
							最初から最後まで一定ペースを心がける				
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00		
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2050	0:57:38		



【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	×	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	200	×	5	1	4' 40"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:23:20	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:30	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1800	0:57:30	



【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

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	×	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	200	×	4.5	1	5' 00"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:22:30
								最初から最後まで一定ペースを心がける		
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:30
								奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート		
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1700	0:57:30