



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

| |
|------|
| 【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | ノーホートキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム | 100 | 0:01:40 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:01:40 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | 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" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 400 | 0:06:40 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | ↓ | 600 | 0:09:30 |
| 3) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 10" | 4 | FR | ↓ | 800 | 0:12:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク | 150 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 20" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:01:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 1 | FR | イージー | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 3050 | 1:24:20 |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ノーホートキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | FR | フォーム | 100 | 0:01:50 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:01:50 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:01:50 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 7 | 1 | 0' 50" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 350 | 0:05:50 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | ↓ | 500 | 0:08:20 |
| 3) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 20" | 4 | FR | ↓ | 800 | 0:13:20 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク | 150 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 20" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:01:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 1' 00" | 1 | FR | イージー | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2900 | 1:24:40 |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ノーホートキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 3 | FR | フォーム | 100 | 0:02:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:00 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 7 | FR | ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | レストなし | | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | ↓ | 500 | 0:09:10 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 4 | FR | ↓ | 600 | 0:11:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク | 150 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 25" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 100 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 1' 05" | 1 | FR | イージー | 100 | 0:04:20 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 1:24:00 |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ノーホートキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | FR | フォーム | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 5 | FR | ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 7 | 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' 00" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 300 | 0:06:00 |
| 2) | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | ↓ | 500 | 0:10:00 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 4 | FR | ↓ | 600 | 0:12:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリ | 50 | 0:01:30 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | 3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク | 150 | 0:06:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 25" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 75 | 0:01:15 |
| 2) | 25 | × | 1 | 3 | 1' 05" | 1 | FR | イージー | 75 | 0:03:15 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2450 | 1:24:40 |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| 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 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | FR | ノーボードキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 150 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | フォーム | 25 | 0:00:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | ↓ 1)よりスピードアップ | 25 | 0:00:40 |
| 3) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | ↓ 2)よりスピードアップ | 25 | 0:00:40 |
| 4) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 40" | 3 | FR | フォーム レストなし | 25 | 0:00:40 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 10" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 250 | 0:05:50 |
| 2) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | 4 | FR | ↓ | 300 | 0:07:00 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 40" | 4 | FR | ↓ | 600 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:30 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | 3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク | 150 | 0:06:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 30" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 75 | 0:01:30 |
| 2) | 25 | × | 1 | 3 | 1' 10" | 1 | FR | イージー | 75 | 0:03:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2150 | 1:24:50 |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上

| | |
|--------------------|------|
| 【泳法注意】 姿勢・タイミング | 【強度】 |
| 【主観的強度】 4 | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 5~6 |
| | 7~8 |
| | 9~10 |

| F | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|---|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | 1 | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:30 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | 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 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | ノーボードキック けのび姿勢をキープ | 100 | 0:04:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | 100 | 0:04:40 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 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 レスト30秒 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム | 25 | 0:00:50 |
| 2) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | ↓ 1)よりスピードアップ | 25 | 0:00:50 |
| 3) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 50" | 7 | FR | ↓ 2)よりスピードアップ | 25 | 0:00:50 |
| 4) | 25 | × | 1 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | フォーム レストなし | 25 | 0:00:50 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 | 250 | 0:07:30 |
| 2) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 55" | 4 | FR | ↓ | 300 | 0:08:45 |
| 3) | 150 | × | 2 | 1 | 4' 20" | 4 | FR | ↓ | 300 | 0:08:40 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:01:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 2 | FR | 1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす | 100 | 0:04:40 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 9 | FR | ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒 | 50 | 0:01:20 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 1 | FR | イージー | 50 | 0:02:20 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 1750 | 1:24:05 |