



【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	×	5	2	0' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	500	0:08:20
2)	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	↓	600	0:09:30
3)	200	×	2	2	3' 10"	4	FR	↓	800	0:12:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	3	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	75	0:01:00
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	FR	イージー	75	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3100	1:24:10



【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	
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	×	3	2	0' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:00
2)	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	↓	600	0:10:00
3)	200	×	2	2	3' 20"	4	FR	↓	800	0:13:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	3	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	75	0:01:00
2)	25	×	1	3	1' 00"	1	FR	イージー	75	0:03:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:40



【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	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	×	3	2	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	×	2	2	1' 50"	4	FR	↓	400	0:07:20
3)	200	×	2	2	3' 40"	4	FR	↓	800	0:14:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	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									2700	1:23:50



【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
【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/ビード版は沈めない	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	×	2	2	1' 00"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	200	0:04:00
2)	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	↓	400	0:08:00
3)	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	↓	800	0:16:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	1:24:10



【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	×	4	2	1' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	FR	↓	400	0:09:20
3)	200	×	1	2	4' 40"	4	FR	↓	400	0:09:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	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	2	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	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	FR	イージー	50	0:02:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2150	1:23:50



【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

	【強度】
【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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		0:01:00
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	×	3	2	1' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:09:00
2)	100	×	2	2	2' 55"	4	FR	↓	400	0:11:40
3)	150	×	1	2	4' 20"	4	FR	↓	300	0:08:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	×	2	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	50	0:02:10
	25	×	2	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	50	0:02:20
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									1800	1:23:30