



【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	~50	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	~50	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	~50	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	60~70	FR	フォーム	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)	100	×	4	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	800	0:12:40
2)	200	×	2	2	3' 10"	4	65~75	FR	↓	800	0:12:40
3)	100	×	2	2	1' 30"	5	70~80	FR	↓テンポアップ HR24~27回/10秒 13~16回/6秒	400	0:06:00
			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	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	100	0:03:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3150	1:24:30	



【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	~50	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	~50	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	~50	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	60~70	FR	フォーム	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											
1)	100	×	3	2	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	2	2	3' 20"	4	65~75	FR	↓	800	0:13:20
3)	100	×	2	2	1' 35"	5	70~80	FR	↓テンポアップ HR24~27回/10秒 13~16回/6秒	400	0:06:20
			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	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	100	0:03:40
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	85~	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2950	1:24:30	



【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)	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:20
2)	200	×	2	2	3' 40"	4	FR	↓	800	0:14:40
3)	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	↓テンポアップ HR24~27回/10秒 13~16回/6秒	400	0:07:00
			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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
swim										
1)	25	×	4	1	1' 05"	9	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:04:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2750	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

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)	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	↓	800	0:16:00
3)	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	↓テンポアップ HR24~27回/10秒 13~16回/6秒	400	0:07:40
			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	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:04:00
swim										
1)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2550	1:25:10



【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)	100	×	3	2	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:00
2)	200	×	1	2	4' 40"	4	FR	↓	400	0:09:20
3)	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	↓テンポアップ HR24~27回/10秒 13~16回/6秒	300	0:06:30
			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	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:00
drill	25	×	4	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	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:02:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	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

	【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)	100	×	3	2	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:17:30
2)	150	×	1	2	4' 20"	4	FR	↓	300	0:08:40
3)	50	×	2	2	1' 20"	5	FR	↓テンポアップ HR24~27回~/10秒 13~16回/6秒	200	0:05:20
			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' 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	×	2	1	1' 15"	9	FR	20mハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	50	0:02:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:30