



【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/ヒート版は沈めない	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1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 プイなし	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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			
pull	200	×	6	1	3' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1200		0:19:00
swim	200	×	5	1	3' 10"	4	FR	↓	1000		0:15:50
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3200		1:23:10



【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/ヒート版は沈めない	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1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 プイなし	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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			
pull	200	×	5	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1000		0:16:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	FR	↓	1000		0:16:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:23:10



【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

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/ヒート版は沈めない	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1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 プイなし	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
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			
pull	200	×	5	1	3' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1000		0:18:20
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	FR	↓	800		0:14:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2800		1:23:20



【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

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/ヒート版は沈めない	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1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 プイなし	100		0:03:20
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	FR	フォーム	100		0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100		0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100		0:02:10
								レストなし			
pull	200	×	4	1	4' 00"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	800		0:16:00
swim	200	×	4	1	4' 00"	4	FR	↓	800		0:16:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン			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
swim	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									2600		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

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/ヒート版は沈めない	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	×	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	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1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 ブイあり	100	0:04:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
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	
pull	200	×	4	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	800	0:18:40	
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	FR	↓	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		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	
swim	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	1:23:30	



【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

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	
	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	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
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	
pull	150	×	4	1	4' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:17:20	
swim	150	×	3	1	4' 20"	4	FR	↓	450	0:13:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！ 奇:T字ターン 偶:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim	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									1800	1:24:00	