



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝能力の向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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   |     |   |     |       | 1      |        |       |                  |                                       | 0:10:00 |         |
| 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               | 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める                  | 100     | 0:03:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 50    | FR               | ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる               | 100     | 0:03:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 50    | FR               | フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える | 100     | 0:03:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR               | ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手     | 100     | 0:03:40 |
|        |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       |                  | 各ドリル毎 レスト30秒                          |         | 0:01:30 |
| 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 |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                  | レスト無し                                 |         |         |
| P/S    |     |   |     |       |        |        |       |                  | 1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム                |         |         |
| 1)     | 200 | × | 3   | 3     | 3' 10" | 3      | 60~70 | FR               | 一定ペース 10秒HR22~24                      | 1800    | 0:28:30 |
| 2)     | 100 | × | 2   | 3     | 1' 35" | 5      | 70~80 | FR               | レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意             | 600     | 0:09:30 |
|        |     |   | 1   | 2     | 1' 00" |        |       |                  | セットレスト1分                              |         | 0:02:00 |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                  | 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング           |         |         |
| cho    | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | ~50   | CHO              | 好きな種目でリカバリー                           | 50      | 0:01:20 |
| swim   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | 85~   | FR               | 全力!! 神経系刺激                            | 50      | 0:01:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |                  |                                       | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                  |                                       | 3500    | 1:27:40 |



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝能力の向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

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

| B      |     |   |     |       |        |        |       |                  |  |         |         |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|--|---------|---------|
|        |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目    | 目的               | Distance                                   | Time    |         |
| W-up   |     |   |     |       | 1      |        |       |                  |  | 0:10:00 |         |
| 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               | 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める                       | 100     | 0:03:20 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | 50    | FR               | ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる                    | 100     | 0:03:20 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | 50    | FR               | フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える      | 100     | 0:03:20 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR               | ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手          | 100     | 0:04:00 |
|        |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       |                  | 各ドリル毎 レスト30秒                               |         | 0:01:30 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |                  |  |         |         |
| 1)     | 50  | × | 1   | 1     | 1' 00" | 3      | 60~70 | FR               | フォーム                                       | 50      | 0:01:00 |
| 2)     | 50  | × | 1   | 1     | 1' 00" | 5      | 70~80 | FR               | ↓1)よりスピードアップ                               | 50      | 0:01:00 |
| 3)     | 50  | × | 1   | 1     | 1' 00" | 7      | 80~   | FR               | ↓2)よりスピードアップ                               | 50      | 0:01:00 |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                  | レスト無し                                      |         |         |
| P/S    |     |   |     |       |        |        |       |                  |  |         |         |
| 1)     | 200 | × | 3   | 3     | 3' 40" | 3      | 60~70 | FR               | 1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム<br>一定ペース 10秒HR22~24 | 1800    | 0:33:00 |
| 2)     | 100 | × | 1   | 3     | 1' 50" | 5      | 70~80 | FR               | レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意                  | 300     | 0:05:30 |
|        |     |   | 1   | 2     | 1' 00" |        |       |                  | セットレスト1分<br>浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング    |         | 0:02:00 |
| cho    | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | ~50   | CHO              | 好きな種目でリカバリー                                | 50      | 0:01:20 |
| swim   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | 85~   | FR               | 全力!! 神経系刺激                                 | 50      | 0:01:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |                  |  | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                  |  | 3050    | 1:27:00 |



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝能力の向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

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

| C      |     |   |     |       |        |        |       |                             |                                       |         |         |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|---------------------------------------|---------|---------|
|        |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目    | 目的                          | Distance                              | Time    |         |
| W-up   |     |   |     |       | 1      |        |       |                             |                                       | 0:10:00 |         |
| 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      | 50    | FR                          | 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める                  | 100     | 0:03:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR                          | ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる               | 100     | 0:03:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR                          | フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える | 100     | 0:03:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | 50    | FR                          | ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手     | 100     | 0:04:20 |
|        |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       | 各ドリル毎 レスト30秒                |                                       | 0:01:30 |         |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |                             |                                       |         |         |
| 1)     | 50  | × | 1   | 2     | 1' 05" | 3      | 60~70 | FR                          | フォーム                                  | 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 |
|        |     |   |     |       |        |        |       | レスト無し                       |                                       |         |         |
| P/S    |     |   |     |       |        |        |       | 1セット目→プルブイ/2セット目→スイム        |                                       |         |         |
| 1)     | 200 | × | 3   | 2     | 4' 00" | 3      | 60~70 | FR                          | 一定ペース 10秒HR22~24                      | 1200    | 0:24:00 |
| 2)     | 100 | × | 2   | 2     | 2' 00" | 5      | 70~80 | FR                          | レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意             | 400     | 0:08:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       | セットレスト1分                    |                                       | 0:01:00 |         |
|        |     |   |     |       |        |        |       | 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング |                                       |         |         |
| cho    | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | ~50   | CHO                         | 好きな種目でリカバリー                           | 100     | 0:02:40 |
| swim   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | 85~   | FR                          | 全力!! 神経系刺激                            | 50      | 0:01:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |                             | 100                                   | 0:10:00 |         |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                             | 2750                                  | 1:25:40 |         |



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝能力の向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

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

| D      |     |   |     |       |        |        |       |                             |                                       |         |         |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|---------------------------------------|---------|---------|
|        |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目    | 目的                          | Distance                              | Time    |         |
| W-up   |     |   |     |       | 1      |        |       |                             |                                       | 0:10:00 |         |
| cho    | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 1      | CHO   | 好きな種目で今日の状態をチェック            | 150                                   | 0:05:00 |         |
| drill  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR                          | 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める                  | 100     | 0:04:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR                          | ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる               | 100     | 0:04:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR                          | フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える | 100     | 0:04:00 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 2      | 50    | FR                          | ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手     | 100     | 0:04:40 |
|        |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       | 各ドリル毎 レスト30秒                |                                       | 0:01:30 |         |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |                             |                                       |         |         |
| 1)     | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 3      | 60~70 | FR                          | フォーム                                  | 100     | 0:02:20 |
| 2)     | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 5      | 70~80 | FR                          | ↓1)よりスピードアップ                          | 100     | 0:02:20 |
| 3)     | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 7      | 80~   | FR                          | ↓2)よりスピードアップ                          | 100     | 0:02:20 |
|        |     |   |     |       |        |        |       | レスト無し                       |                                       |         |         |
| P/S    |     |   |     |       |        |        |       | 1セット目→プルブイ/2セット目→スイム        |                                       |         |         |
| 1)     | 200 | × | 3   | 2     | 4' 30" | 3      | 60~70 | FR                          | 一定ペース 10秒HR22~24                      | 1200    | 0:27:00 |
| 2)     | 100 | × | 1   | 2     | 2' 15" | 5      | 70~80 | FR                          | レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意             | 200     | 0:04:30 |
|        |     |   | 1   | 1     | 1' 00" |        |       | セットレスト1分                    |                                       | 0:01:00 |         |
|        |     |   |     |       |        |        |       | 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング |                                       |         |         |
| cho    | 25  | × | 2   | 1     | 0' 50" | 1      | ~50   | CHO                         | 好きな種目でリカバリー                           | 50      | 0:01:40 |
| swim   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | 85~   | FR                          | 全力!! 神経系刺激                            | 50      | 0:01:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |                             | 100                                   | 0:10:00 |         |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                             | 2450                                  | 1:25:40 |         |



【テーマ】基礎期  
有酸素代謝能力の向上  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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   |     |   |     |       | 1      |        |       |                  |                                       | 0:10:00 |         |
| cho    | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 1      | CHO   | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150                                   | 0:05:00 |         |
| drill  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 2      | 50    | FR               | 背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める                  | 100     | 0:04:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 2      | 50    | FR               | ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる               | 100     | 0:04:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 10" | 2      | 50    | FR               | フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える | 100     | 0:04:40 |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 20" | 2      | 50    | FR               | 1キックローリングストローク ブイあり                   | 100     | 0:05:20 |
|        |     |   | 1   | 3     | 0' 30" |        |       |                  | 各ドリル毎 レスト30秒                          |         | 0:01:30 |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |                  |                                       |         |         |
| 1)     | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 3      | 60~70 | FR               | フォーム                                  | 50      | 0:01:40 |
| 2)     | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 5      | 70~80 | FR               | ↓1)よりスピードアップ                          | 50      | 0:01:40 |
| 3)     | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 7      | 80~   | FR               | ↓2)よりスピードアップ                          | 50      | 0:01:40 |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                  | レスト無し                                 |         |         |
| P/S    |     |   |     |       |        |        |       |                  | 1.2セット目→プルブイ/3.4セット目→スイム              |         |         |
| 1)     | 100 | × | 2   | 4     | 3' 00" | 3      | 60~70 | FR               | 一定ペース 10秒HR22~24                      | 800     | 0:24:00 |
| 2)     | 50  | × | 1   | 4     | 1' 30" | 5      | 70~80 | FR               | レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意             | 200     | 0:06:00 |
|        |     |   | 1   | 3     | 1' 00" |        |       |                  | セットレスト1分                              |         | 0:03:00 |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                  | 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング           |         |         |
| cho    | 25  | × | 2   | 1     | 0' 50" | 1      | ~50   | CHO              | 好きな種目でリカバリー                           | 50      | 0:01:40 |
| swim   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | 85~   | FR               | 全力！！ 神経系刺激                            | 50      | 0:01:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |                  |                                       | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                  |                                       | 1900    | 1:26:50 |