



【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キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	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			
swim											
1)	100	×	5	2	1' 35"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1000	0:15:50	
2)	200	×	2	2	3' 05"	4	FR	↓	800	0:12:20	
3)	100	×	2	2	1' 30"	5	FR	一定ペース テンポアップ HR24~26回/10秒 13~16回/6秒	400	0:06:00	
4)	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	↓	200	0:03:00	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン		0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:22:40	



【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

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キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	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			
swim											
1)	100	×	5	2	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1000		0:16:40
2)	200	×	2	2	3' 20"	4	FR	↓	800		0:13:20
3)	100	×	1	2	1' 35"	5	FR	一定ペース テンポアップ HR24~26回/10秒 13~16回/6秒	200		0:03:10
4)	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	↓	100		0:01:30
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:21:40



【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キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	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			
swim											
1)	100	×	4	2	1' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	800	0:14:40	
2)	200	×	2	2	3' 40"	4	FR	↓	800	0:14:40	
3)	100	×	1	2	1' 45"	5	FR	一定ペース テンポアップ HR24~26回/10秒 13~16回/6秒	200	0:03:30	
4)	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	↓	100	0:01:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン		0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:22:00	



【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キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	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			
swim											
1)	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:00	
2)	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	↓	800	0:16:00	
3)	100	×	1	2	1' 55"	5	FR	一定ペース テンポアップ HR24~26回/10秒 13~16回/6秒	200	0:03:50	
4)	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	↓	100	0:01:50	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン		0:01:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2600	1:22:40	



【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	×	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	0:04:20
			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	25	0:00:40
								レストなし		
swim										
1)	100	×	4	2	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	800	0:18:40
2)	200	×	1	2	4' 40"	4	FR	↓	400	0:09:20
3)	50	×	2	2	1' 05"	6	FR	↓	200	0:04:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン		0:01:00
Total									2150	1:07:10



【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

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/ヒート版は沈めない	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	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き 腰から太ももまで浮か	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	25		0:00:50
								レストなし			
swim											
1)	50	×	4	2	1' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400		0:12:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	4	FR	↓	400		0:11:20
3)	50	×	2	2	1' 20"	6	FR	↓	200		0:05:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 最後まで一定のペースと強度を意識して! 1セット:T字ターン 2セット:ノーマルターン			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1650		1:18:40