



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
swim	100	×	8.5	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	850	0:13:28
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	75	×	1	6	2' 00"	2	~50	FR	リハビリ HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	450	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2300	0:59:17



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:12:15
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	75	×	1	6	2' 00"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	450	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2150	0:59:05



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
swim	100 × 6.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	650	0:12:28
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	25 × 1	5	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	125	0:01:40
2)	75 × 1	5	2' 10"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	375	0:10:50
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2000	0:59:18



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
swim	100 × 6	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:12:30
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim									
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	75 × 1	4	2' 15"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	300	0:09:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								1850	0:57:50



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	500	0:11:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	75	×	1	4	2' 20"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	300	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:58:40



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:00
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
2)	75	×	1	4	2' 30"	2	~50	FR	リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	300	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1650	0:58:50