



【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】  
 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	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
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:ノーボードキック 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	200	×	4	1	3'05"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:12:20
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)	50	×	4	1	0'45"	7	80~90	FR ハート	200	0:03:00
2)	100	×	4	1	1'45"	3	60~70	FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:07:00
1)	25	×	4	1	1'00"	9	-	FR 1本1本最大努力!	100	0:04:00
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2350	0:58:10



【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】  
 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	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	
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' 50"	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	0:03:20
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 ブイあり	100	0:03:00
swim	200	×	3.5	1	3' 25"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	700	0:11:57
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)	50	×	3	1	0' 50"	7	80～90	FR	ハート	150	0:02:30
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	60～70	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒	400	0:07:40
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
1)→2)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2200	0:58:58



【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】  
 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	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	
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プレス 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 ブイあり	100	0:03:20
swim	200	×	3	1	3' 45"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	600	0:11:15
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)	50	×	3	1	0' 55"	7	80～90	FR	ハート	150	0:02:45
2)	100	×	3	1	2' 00"	3	60～70	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒	300	0:06:00
1)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
1)→2)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2000	0:58:20



【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】  
 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	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	
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プレス 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 ブイあり	100	0:03:20
swim	200	×	3	1	4'05"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	600	0:12:15
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)	50	×	3	1	1'00"	7	80～90	FR	ハート	150	0:03:00
2)	50	×	4	1	1'10"	3	60～70	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒	200	0:04:40
1)	25	×	4	1	1'00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
1)→2)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1900	0:58:15



【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】  
 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	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	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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	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 ブイあり	100	0:03:40	0:03:40
swim	150	×	3	1	3' 20"	3	60～70 FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	450	0:10:00	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	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	0:04:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 40"	7	80～90 FR ハート	100	0:02:40	0:02:40
2)	50	×	5	1	1' 20"	3	60～70 FR リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒	250	0:06:40	0:06:40
1)	25	×	2	1	1' 20"	9	- FR 1本1本最大努力!	50	0:02:40	0:02:40
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	0:03:00
Total								1700	0:57:40	0:57:40



【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】  
 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	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	
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プレス 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 ブイあり	100	0:04:00
swim	150	×	3	1	3'45"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	450	0:11:15
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	×	4	1	0'45"	7	80～90	FR	ハート	100	0:03:00
2)	50	×	3	1	1'20"	3	60～70	FR	リカバリー HR20～24/10秒 12～14/秒	150	0:04:00
1)	25	×	2	1	1'20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	50	0:02:40
1)→2)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1600	0:57:45	