



【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		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	ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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
pull	100	×	10	1	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	1000	0:15:00
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											
1)	100	×	1	3	1' 40"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:05:00
2)	50	×	2	3	1' 00"	6	80~90	FR	ハート HR24~28/10秒 14~17/秒	300	0:06:00
3)	25	×	2	3	0' 30"	8	-	FR	2)よりも速く!	150	0:03:00
			1	2	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え		0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2500	0:58:50



【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】  
 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	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' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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	
pull	100	×	8	1	1' 40"	4	65~75	FR 一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	800	0:13:20	
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											
1)	100	×	1	3	1' 50"	4	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:05:30	
2)	50	×	2	3	1' 00"	6	80~90	FR ハート HR24~28/10秒 14~17/秒	300	0:06:00	
3)	25	×	2	3	0' 30"	8	-	FR 2)よりも速く!	150	0:03:00	
			1	2	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2300	0:58:50	



【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】  
 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		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	ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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
pull	100	×	6	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:11:00
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											
1)	100	×	1	3	2' 00"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	300	0:06:00
2)	50	×	2	3	1' 15"	6	80~90	FR	ハドル HR24~28/10秒 14~17/秒	300	0:07:30
3)	25	×	2	3	0' 30"	8	-	FR	2)よりも速く!	150	0:03:00
			1	2	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え		0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2100	0:59:10



【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

D											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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
pull	100	×	7	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:14:00
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											
1)	50	×	2	2	1' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	6	80~90	FR	ハドル HR24~28/10秒 14~17/秒	200	0:05:20
3)	25	×	2	2	0' 40"	8	-	FR	2)よりも速く!	100	0:02:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1950	0:57:30



【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		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	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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
pull	100	×	6	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:30
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
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:04:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	6	80~90	FR	ハドル HR24~28/10秒 14~17/秒	200	0:05:20
3)	25	×	2	2	0' 40"	8	-	FR	2)よりも速く!	100	0:02:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1850	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】  
 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		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	ワンハンドスカーリング 奇:右手 偶:左 反対の手は体側 縦方向に動かす 掌の向きを丁寧に素早く変える	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
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース ハドル+ブイ HR22~24/10秒 12~14/秒	450	0:11:15
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											
1)	50	×	2	2	1' 15"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:05:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	6	80~90	FR	ハート HR24~28/10秒 14~17/秒	200	0:06:00
3)	25	×	2	2	0' 40"	8	-	FR	2)よりも速く!	100	0:02:40
			1	1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 プルとキックのタイミングを合わせる スピードの切り替え		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1700	0:58:15