



【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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
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 ワンハンドストローク(フイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
swim										
1)	200	×	5	1	3' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	1000	0:15:25	
2)	100	×	5	1	1' 30"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	500	0:07:30	
3)	50	×	6	1	0' 45"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	300	0:04:30	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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										
1)	25	×	1	3	0' 20"	9	- FR 1本1本全力	75	0:01:00	
1)	25	×	3	3	0' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	225	0:04:30	
レストなし スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2750	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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
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' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	200	×	4	1	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	800	0:14:00	
2)	100	×	5	1	1' 40"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	500	0:08:20	
3)	50	×	5	1	0' 50"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	250	0:04:10	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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										
1)	25	×	1	3	0' 20"	9	- FR 1本1本全力	75	0:01:00	
1)	25	×	3	3	0' 30"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	225	0:04:30	
レストなし スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2500	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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
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' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	150	×	5	1	2' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	750	0:14:35	
2)	100	×	5	1	1' 50"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	500	0:09:10	
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	200	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
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										
1)	25	×	1	2	0' 25"	9	- FR 1本1本全力	50	0:00:50	
1)	25	×	3	2	0' 40"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:00	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:59:25	



【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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
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' 50"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	150	×	5	1	3' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	750	0:15:50	
2)	100	×	4	1	2' 00"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:08:00	
3)	50	×	3	1	1' 00"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	150	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 1本1本全力	50	0:01:00	
1)	25	×	3	2	0' 40"	3	60~70 FR リカハリー HR20~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:00	
レストなし スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:59:30	



【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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
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' 55"	2	~50 FR ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40	
swim										
1)	100	×	6	1	2' 15"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	600	0:13:30	
2)	100	×	4	1	2' 10"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:08:40	
3)	50	×	3	1	1' 05"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	150	0:03:15	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 1本1本全力	50	0:01:00	
1)	25	×	3	2	0' 45"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	150	0:04:30	
							レストなし スピードの切り替え			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:59:15	



【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  
乳酸除去能力(LT)の向上

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【主観的強度】  
5

【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	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 奇:背面キック 偶:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
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 ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00	
swim										
1)	100	×	4	1	2' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/秒	400	0:10:00	
2)	100	×	4	1	2' 20"	6	75~85 FR ペースアップ HR24~26/10秒 14~17/秒	400	0:09:20	
3)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~ FR ハート HR28~/10秒 17~/秒	150	0:03:30	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	9	- FR 1本1本全力	50	0:01:00	
1)	25	×	3	2	0' 50"	3	60~70 FR リカバリー HR20~24/10秒 12~14/秒	150	0:05:00	
レストなし スピードの切り替え										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1800	0:58:10	