



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 長く持続できる フォームチェック

【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	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
							レストなし			
pull	100	×	8	1	1' 30"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	800	0:12:00	
swim	100	×	8	1	1' 35"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	800	0:12:40	
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒			0:00:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2600	0:58:30	



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 長く持続できる フォームチェック

【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	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20			
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30			
swim												
1)	50	×	1	1	0' 55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:00:55			
2)	50	×	1	1	0' 55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:00:55			
3)	50	×	1	1	0' 55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:00:55			
							レストなし					
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	800	0:13:20			
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	700	0:12:15			
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30	
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00			
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2350	0:58:20



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 長く持続できる フォームチェック

【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	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40			
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00			
swim												
1)	50	×	1	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00			
2)	50	×	1	1	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00			
3)	50	×	1	1	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00			
							レストなし					
pull	100	×	7	1	1' 50"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	700	0:12:50			
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	600	0:11:30			
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30	
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00			
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											2150	0:58:30





【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素能力の向上  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 長く持続できる フォームチェック

【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	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00			
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00			
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20			
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20			
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20			
							レストなし					
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	500	0:11:15			
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	500	0:11:40			
		×	1	1	0' 30"		レスト30秒				0:00:30	
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20			
DOWN	100	×	1	1		1					0:03:00	
Total											1850	0:59:35



【テーマ】  
基礎期  
有酸素能力の向上  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
長く持続できる フォームチェック

【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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
								レストなし			
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	80~90	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	500	0:11:40	
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	80~90	FR ↓プルのボディポジションをキープ	400	0:10:00	
		×	1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									1750	0:59:20	