



【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 フロントスカーリングを意識	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	200	×	4	1	3' 00"	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	200	×	4	1	3' 10"	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 フロントスカーリングを意識	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	200	×	4	1	3' 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	800	0:13:20	
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	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		100	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 フロントスカーリングを意識	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	200	×	3	1	3' 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	600	0:11:00	
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	700	0:13:25	
		×	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								2150	0:58:35	



【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

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 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' 05"	3	60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識	50	0:01:05		
2)	50	×	1	1	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05		
3)	50	×	1	1	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05		
							レストなし				
pull	200	×	3	1	4' 00"	3	80~90 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 パドル+ブイ	600	0:12:00		
swim	200	×	3	1	4' 10"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	600	0:12:30		
		×	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				100	0:03:00
Total										2050	0:58:55



【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 フロントスカーリングを意識	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	200	×	3	1	4' 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	600	0:13:30	
swim	200	×	2	1	4' 40"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	400	0:09:20	
		×	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								1850	0:59:30	



【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

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 フロントスカーリングを意識	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	200	×	2	1	4' 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	400	0:09:20		
swim	200	×	2.5	1	4' 50"	3	80~90 FR ↓プルのボディポジションをキープ	500	0:12:05		
		×	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	0:59:05