



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーヒートキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:04:30
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
								レストなし		
swim	奇数:T字ターン							偶数:ノーマルターン		
1)	100	×	4	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:06:20
2)	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:09:30
3)	300	×	2	1	4' 45"	3	FR	↓200mの泳ぎをキープ	600	0:09:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:23:10



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	6	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:00
			1	2	0'30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0'55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0'55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
								レストなし		
swim	奇数:T字ターン		偶数:ノーマルターン							
1)	100	×	3	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:15
2)	200	×	2	1	3'30"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:00
3)	300	×	2	1	5'15"	3	FR	↓200mの泳ぎをキープ	600	0:10:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40
swim	50	×	3	1	3'00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:22:35



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

C

	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			1					0:05:00
cho	25 × 8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25 × 4	1	0'50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない	100	0:03:20
	25 × 4	1	0'50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25 × 6	1	0'55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
		1 2	0'30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim								
1)	50 × 1	2	1'00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50 × 1	2	1'00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50 × 1	2	1'00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
swim						レストなし		
1)	100 × 2	1	1'55"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	200	0:03:50
2)	200 × 2	1	3'50"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:40
3)	300 × 2	1	5'45"	3	FR	↓200mの泳ぎをキープ	600	0:11:30
		1 2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25 × 2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25 × 4	1	0'55"	2	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40
swim	50 × 3	1	3'00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN		1		1				0:15:00
Total							2350	1:22:30



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

## D

	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			1					0:05:00
cho	25 × 8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25 × 4	1	0'55"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40
	25 × 4	1	0'55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25 × 6	1	0'55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:05:30
		1 2	0'30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim								
1)	25 × 1	2	0'40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25 × 1	2	0'40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25 × 1	2	0'40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
						レストなし		
swim	奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン							
1)	100 × 4	1	2'05"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:20
2)	200 × 2	1	4'10"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:08:20
3)	300 × 1	1	6'15"	3	FR	↓200mの泳ぎをキープ	300	0:06:15
		1 2	0'30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25 × 4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25 × 4	1	0'55"	2	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40
swim	50 × 3	1	3'00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN		1 1		1				0:15:00
Total							2150	1:22:45



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
								レストなし		
swim	奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン									
1)	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	250	0:05:50
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:00
3)	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:09:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m プイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:22:30



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピードの向上

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
	1~2
	3~4
【主観的強度】	5~6
3	7~8
	9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	1	0' 50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	3	FR	フォーム レストなし	25	0:00:50
swim	奇数:T字ターン	偶数:ノーマルターン								
1)	50	×	5	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	250	0:07:05
2)	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
3)	150	×	2	1	4' 15"	3	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	0:04:20
swim	50	×	3	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! ゆっくり泳いで戻ってくる 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150	0:09:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1700	1:22:55