



【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/ビート版は沈めない	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック 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			
pull	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600		0:09:30
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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ			0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100		0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1750		1:24:20



【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

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			
pull	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:00	
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 フイあり 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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分		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	
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100	0:06:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1550	1:23:50	



【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

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/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' 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	
								レストなし			
pull	150	×	2	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:05:50	
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 フイあり 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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分		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	
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100	0:06:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1450	1:23:40	



【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

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			
pull	150	×	2	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300		0:06:20
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 フイあり 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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ			0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分			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
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100		0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1300		1:22:50



【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			
pull	100	×	2.5	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	250		0:05:50
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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ			0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分			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
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100		0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1250		1:24:20



【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

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
pull	100	×	2.5	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	250		0:07:05
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		×	1	2	10' 00"	4	FR	1コース→6コース 繰り返し 一定ペースをキープ			0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:50
swim	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力! 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100		0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1050		1:23:05