



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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					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	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	3	FR	フォーム	150	0:02:30	
2)	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:02:30	
3)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:02:30	
								レストなし			
swim											
1)	100	×	1	3	1' 25"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:15	
2)	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	900	0:14:15	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20	
pull	200	×	5	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	1000	0:15:50	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:23:40	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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					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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30	
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											
1)	100	×	1	3	1' 35"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:45	
2)	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	900	0:15:45	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	800	0:14:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2950	1:23:10	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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					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/ヒート版は沈めない	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	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100		0:03:40
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒			0:01:30
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			
swim											
1)	100	×	1	3	1' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:15
2)	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	900		0:17:15
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる			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
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	600		0:11:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		1:23:10



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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					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	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30	
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											
1)	100	×	1	3	1' 55"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:45	
2)	50	×	5	3	1' 05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	750	0:16:15	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20	
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	600	0:12:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:00	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【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					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	×	4	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40
			1	3	0' 30"	1		奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40
swim										
1)	100	×	1	3	2' 10"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	50	×	4	3	1' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
pull	150	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	600	0:14:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:50



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
有酸素能力の向上  
スピード変化

【泳法注意】  
姿勢・キヤッチ  
【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					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/ヒート版は沈めない	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	1'10"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:40
	25	×	4	1	1'10"	2	FR	ワンハンドスカーリング/15m ~ スイム 縦方向に動かす	100	0:04:40
			1	3	0'30"	1		奇:右手 偶:左手 水をpushそうとしすぎないで当てる感覚 レスト30秒		0:01:30
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										
1)	50	×	2	2	1'20"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	50	×	4	2	1'30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:12:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
pull	100	×	5	1	3'00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	500	0:15:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:22:40