



【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/ヒート版は沈めない	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	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										
1)	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:09:30
2)	50	×	6	1	1' 00"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
3)	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:15
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:20
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	400	0:06:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3050	1:23:05



【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	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)	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:30
2)	50	×	6	1	1'00"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
3)	100	×	2	1	1'50"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)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	100	×	4	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
swim	100	×	4	1	1'45"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	400	0:07:00
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	1:23:20



【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

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	×	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	ワンハントスカーリング/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	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)	200	×	2	1	3' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:30
2)	50	×	6	1	1' 10"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:00
3)	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:10
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	400	0:07:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	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

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)	200	×	2	1	4'05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:10
2)	50	×	6	1	1'10"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:00
3)	100	×	2	1	2'15"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)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	100	×	4	1	2'10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:40
swim	100	×	3	1	2'10"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	300	0:06:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	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 水を押し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 レストなし	25	0:00:40
swim										
1)	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:00
2)	50	×	5	1	1' 15"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	250	0:06:15
3)	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	リカハリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:24:05



【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

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	1'10"	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	ワンハントスカーリング/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	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)	150	×	2	1	4'15"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30
2)	50	×	4	1	1'30"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:06:00
3)	50	×	2	1	1'30"	3	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0'30"	1		1)→2)→3)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	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
pull	100	×	3	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
swim	100	×	2	1	2'50"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	200	0:05:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:00