



【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)	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)	50	×	1	5	0' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	250		0:03:20
2)	150	×	1	5	2' 20"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	750		0:11:40
			1	4	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:09:30
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	600		0:09:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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									3200		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/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)	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)	50	×	1	4	0' 45"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:00
2)	150	×	1	4	2' 35"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600		0:10:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:10:30
swim	200	×	2.5	1	3' 30"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	500		0:08:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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									2900		1:23:35



【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/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)	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)	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	150	×	1	4	2' 50"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:11:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
swim	200	×	2.5	1	3' 50"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	500	0:09:35
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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									2700	1:23:25



【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/ヒート版は沈めない	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	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)	50	×	1	4	0' 55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:03:40
2)	150	×	1	4	3' 05"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600		0:12:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:08:20
swim	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	400		0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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									2450		1:23:30



【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/ヒート版は沈めない	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)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	150	×	1	3	3' 20"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	450	0:10:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:03:00
pull	200	×	2	1	4' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:40
swim	200	×	2	1	4' 50"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	400	0:09:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	1:23:40



【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

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	0'50"	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	×	1	3	1'15"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:45	
2)	100	×	1	3	3'00"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	300	0:09:00	
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		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	
pull	200	×	2	1	5'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:50	
swim	200	×	1	1	5'55"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	200	0:05:55	
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	1:23:20	