



【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	4	0' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200		0:02:40
2)	200	×	1	4	3' 05"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	800		0:12:20
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン			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' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:09:30
swim	200	×	3.5	1	3' 10"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	700		0:11:05
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3300		1:24:45



【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)	200	×	1	4	3' 25"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	800		0:13:40
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン			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	1	3' 30"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	400		0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			0:00:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:25:10



【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	3	0' 50"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:30
2)	200	×	1	3	3' 40"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:11:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン		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
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
swim	200	×	2	1	3' 50"	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		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	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/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	3	0'55"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
2)	200	×	1	3	4'05"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:12:15
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン		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
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	×	2.5	1	4'10"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	500	0:10:25
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	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

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)	200	×	1	3	4' 30"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	600	0:13:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン		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	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	×	1.5	1	4' 50"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:07:15
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:45



【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push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	2	1'15"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
2)	150	×	1	2	4'15"	5	FR	一定ペース HR25~27回/10秒 15~16回/6秒	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1)ノーマルターン 2)T字ターン		0:00:30
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	×	1.5	1	5'55"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	300	0:08:52
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:03