



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
pull	100	×	10	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	1000	0:15:50
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	2	6	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	300	0:04:00
2)	100	×	1	5	2' 00"	2	~50	FR	リハビリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	500	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2600	0:59:10	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	9	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	900	0:15:45	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	2	5	0' 25"	9	-	FR 1本1本最大努力!	250	0:04:10	
2)	100	×	1	4	2' 10"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	400	0:08:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2350	0:58:45	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	7.5	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	750	0:14:22	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	2	5	0' 25"	9	-	FR 1本1本最大努力!	250	0:04:10	
2)	100	×	1	4	2' 20"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	400	0:09:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2200	0:58:53	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20	
pull	100	×	7.5	1	2' 05"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	750	0:15:38	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	2	4	0' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	200	0:04:00	
2)	100	×	1	3	2' 30"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	300	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2050	0:58:38	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40	
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	600	0:14:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	2	4	0' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	200	0:04:00	
2)	100	×	1	3	2' 40"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	300	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:58:30	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
ローリング & タイミング  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【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

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00	
pull	100	×	6	1	2' 30"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒 ブイのみ ストローク数固定 丁寧なストローク	600	0:15:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:04:00	
2)	100	×	1	2	2' 50"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし	200	0:05:40	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1750	0:58:30	