



【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 0:05:20
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:ノーホートキック 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プレス 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 プイあり	100	0:03:00
pull	150	×	5	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク	750	0:11:40
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)	150	×	1	5	2' 40"	3	~50 FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	750	0:13:20
2)	25	×	2	5	0' 30"	9	- FR 1本1本最大努力！	250	0:05:00
							1)→2)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2550	0:59:20



【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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	3
	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:ノーホートキック 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	150	×	5	1	2' 35"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク	750	0:12:55
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)	150	×	1	4	2' 50"	3	~50 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:20
2)	25	×	2	4	0' 30"	9	- FR 1本1本最大努力 !	200	0:04:00
							1)→2)レストなし		
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00
Total								2350	0:58:25



【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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	3
	7~8
	9~10

C											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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				0:05:00
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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			
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			
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			
pull	150	×	4	1	2' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク			
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識			
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			
swim												
1)	100	×	1	4	3' 05"	3	~50	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒			
2)	25	×	2	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力！			
1)→2)レストなし												
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2000	0:58:40



【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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	3
	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			0:05:00		
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:ノーホートキック 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	150	×	3	1	3' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク			450	0:09:00
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)	150	×	1	4	3' 20"	3	~50	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒			600	0:13:20
2)	25	×	2	4	0' 35"	9	-	FR	1本1本最大努力!			200	0:04:40
1)→2)レストなし													
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2050	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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	3
	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			0:05:00		
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:ノーホートキック 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	150	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク			450	0:10:30
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)	150	×	1	3	3' 50"	3	~50	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒			450	0:11:30
2)	25	×	2	3	0' 35"	9	-	FR	1本1本最大努力！			150	0:03:30
1)→2)レストなし													
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1850	0:58:00



【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

【強度】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
	3
	7~8
	9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	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:ノーホートキック 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	×	5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク	500	0:12:30
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)	100	×	1	3	2' 50"	3	~50	FR	フォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	300	0:08:30
2)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR	1本1本最大努力！	150	0:04:00
									1)→2)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1750	0:58:50