



【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	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	750	0:11:40
ストローク数固定 丁寧なストローク											
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

【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ブレス 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 ハドル+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

【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ブレス 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	150	×	4	1	2' 50"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ ストローク数固定 丁寧なストローク	600	0:11:20	
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)	100	×	1	4	3' 05"	3	～50	FR フォーム HR20～24/10秒 12～14/6秒	400	0:12:20	
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									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

【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ブレス 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 ハドル+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

【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ブレス 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 ハドル+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

【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ブレス 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 ハドル+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	