



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	200	×	4.5	1	3' 05"	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	900	0:13:52		
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' 30"	3	65~75 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	750	0:12:30		
2)	50	×	1	5	0' 45"	7	75~85 FR ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	250	0:03:45		
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2700	0:59:27		



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 フイあり	100	0:03:00	
pull	200	×	4.5	1	3' 25"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+フイ ストローク数固定 丁寧なストローク	900	0:15:22	
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)	150	×	1	4	2' 45"	3	65~75	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:00	
2)	50	×	1	4	0' 45"	7	75~85	FR ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	200	0:03:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2500	0:59:33	



【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
 乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【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		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 フイあり	100	0:03:20
pull	200	×	3.5	1	3' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+フイ ストローク数固定 丁寧なストローク	700	0:13:07
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' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:11:40
2)	50	×	1	4	0' 50"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	200	0:03:20
											1)→2)レストなし 2)→1)レストなし
DOWN	100	×	1	1						100	0:02:00
Total										2300	0:59:08



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 フイあり	100	0:03:20		
pull	200	×	3.5	1	4' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+フイ ストローク数固定 丁寧なストローク	700	0:14:17		
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	3	3' 20"	3	65~75 FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:10:00		
2)	50	×	1	3	0' 55"	7	75~85 FR ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	150	0:02:45		
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2100	0:58:32		



【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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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		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 フイあり	100	0:03:40
pull	200	×	2.5	1	4' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+フイ ストローク数固定 丁寧なストローク	500	0:11:15
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' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:15
2)	50	×	1	3	1' 00"	7	75~85	FR	ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	150	0:03:00
											1)→2)レストなし 2)→1)レストなし
DOWN	100	×	1	1						100	0:02:00
Total										1900	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
乳酸除去能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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 フイあり	100	0:04:00	
pull	200	×	2	1	4' 50"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+フイ ストローク数固定 丁寧なストローク	400	0:09:40	
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)	150	×	1	3	3' 55"	3	65~75	FR フォーム HR20~24/10秒 12~14/6秒	450	0:11:45	
2)	50	×	1	3	1' 05"	7	75~85	FR ギアチェンジ HR25~27/10秒 15~17/6秒	150	0:03:15	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1800	0:58:30	