



【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	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 1/3呼吸 丁寧なストローク	800	0:12:00	
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	100	×	6	2	1' 30"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	1200	0:18:00	
			1	1	1' 00"	1		少ないストローク数をキープする			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2800	0:59:50	



【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	×	3	1	3' 20"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	600	0:10:00		
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	×	6	1	1' 40"	6	75～85 FR テンポ HR24～27/10秒 14～17/6秒	600	0:10:00		
2)	100	×	5	1	1' 40"	6	75～85 FR ↓	500	0:08:20		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒 少ないストローク数をキープする				0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2500	0:59:30		



【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	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 フイあり	100	0:03:20		
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	600	0:11:00		
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	×	5	1	1' 50"	6	75~85 FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	500	0:09:10		
2)	100	×	4	1	1' 50"	6	75~85 FR ↓	400	0:07:20		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒 少ないストローク数をキープする				0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2300	0:59:00		



【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

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	1	4' 00"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	600	0:12:00		
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)	100	×	4	1	2' 00"	6	75～85 FR テンポ HR24～27/10秒 14～17/6秒	400	0:08:00		
2)	100	×	3.5	1	2' 00"	6	75～85 FR ↓	350	0:07:00		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒 少ないストローク数をキープする				0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2150	0:59:30		



【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	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 フイあり	100	0:03:40		
pull	200	×	2.5	1	4' 20"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	500	0:10:50		
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)	100	×	4	1	2' 10"	6	75～85 FR テンポ HR24～27/10秒 14～17/6秒	400	0:08:40		
2)	100	×	3	1	2' 10"	6	75～85 FR ↓	300	0:06:30		
			1	1	1' 00"	1	1)→2)レスト60秒 少ないストローク数をキープする				0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2000	0:59:30		



【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	150	×	3	1	3' 40"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	450	0:11:00
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	100	×	3	2	2' 20"	6	75~85	FR テンポ HR24~27/10秒 14~17/6秒	600	0:14:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒 少ないストローク数をキープする		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:50