



【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

【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 ブイあり	100	0:03:00	
pull	50	×	9	1	0' 45"	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	450	0:06:45	
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	×	15	1	1' 35"	4	65～75 FR 一定ペース HR23～25/10秒 13～15/6秒 少ないストローク数をキープする	1500	0:23:45	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	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

【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 ブイあり	100	0:03:00	
pull	50	×	8	1	0' 50"	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	400	0:06:40	
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 ドックプル&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	100	×	13	1	1' 45"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 13~15/6秒 少ないストローク数をキープする	1300	0:22:45	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2500	0:59:35	



【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

【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 ブイあり	100	0:03:20	
pull	50	×	7	1	0' 55"	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	350	0:06:25	
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 ドックプル&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	100	×	12	1	1' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 13~15/6秒 少ないストローク数をキープする	1200	0:23:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:59:55	



【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

【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 ブイあり	100	0:03:20	
pull	50	×	5	1	1' 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	250	0:05:00	
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	100	×	11	1	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25/10秒 13~15/6秒 少ないストローク数をキープする	1100	0:22:55	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	0:59:25	



【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

【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
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	50	×	5	1	1' 05"	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	250	0:05:25
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 ドックプル&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	100	×	10	1	2' 10"	4	65~75	FR 一定ペース HR23~25/10秒 13~15/6秒 少ないストローク数をキープする	1000	0:21:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2050	0:59:35



【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

【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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	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	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	50	×	5	1	1' 10"	4	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	250	0:05:50
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	FR	ドックプル&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	×	8	1	2' 30"	4	FR	一定ペース HR23～25/10秒 13～15/6秒 少ないストローク数をキープする	800	0:20:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1850	0:59:40