



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

| 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 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 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:04:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 100 | 0:01:40 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:01:40 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:01:40 | |
| pull | 100 | × | 7 | 1 | 1' 30" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+ブイ 少ないストロークを意識 | 700 | 0:10:30 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 3 | 1' 30" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 900 | 0:13:30 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 150 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2800 | 0:58:50 | |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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 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' 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 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:04:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 100 | 0:01:50 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:01:50 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:01:50 | |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 1' 40" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識 | 500 | 0:08:20 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 30" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 3 | 1' 40" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 900 | 0:15:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 150 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:59:00 | |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 スピード持久力の向上
 速い 比較的持続できる

| | |
|------------------------------------|--|
| 【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5 | 【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' 55" | 2 | ~50 FR 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' 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:05:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 100 | 0:02:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:00 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 00" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:00 | |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識 | 600 | 0:11:00 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 50" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 600 | 0:11:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 10" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 100 | 0:02:20 | |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2350 | 0:59:20 | |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 スピード持久力の向上
 速い 比較的持続できる

| | |
|------------------------------------|--|
| 【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5 | 【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 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' 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:05:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 100 | 0:02:10 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:02:10 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:02:10 | |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識 | 400 | 0:08:00 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 2' 00" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 600 | 0:12:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 100 | 0:03:00 | |
| レストなし | | | | | | | | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2150 | 0:58:30 | |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

| 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 | 1'00" | 2 | ~50 FR 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 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:06:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0'40" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 50 | 0:01:20 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0'40" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0'40" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| pull | 100 | × | 3.5 | 1 | 2'10" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識 | 350 | 0:07:35 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 2'10" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 600 | 0:13:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 1'30" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 100 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:58:35 | |



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
スピード持久力の向上
速い 比較的持続できる

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

| 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 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 | × | 6 | 1 | 1'00" | 2 | ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック | 150 | 0:06:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0'45" | 3 | 60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識 | 50 | 0:01:30 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0'45" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:30 | |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0'45" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:30 | |
| pull | 100 | × | 3 | 1 | 2'25" | 4 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒 パドル+フイ 少ないストロークを意識 | 300 | 0:07:15 | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'40" | 1 | ~50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 2'20" | 6 | 75~85 FR テンポ 一定ペース HR25~27/10秒 15~17/6秒 | 600 | 0:14:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1'30" | 2 | ~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒 | 50 | 0:01:30 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 1850 | 0:58:15 | |