



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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 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	50	×	7	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	350	0:05:15	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	200	×	1	6	2' 55"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	1200	0:17:30	
2)	50	×	1	5	1' 05"	2	~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒	250	0:05:25	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2800	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

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	50	×	7	1	0' 50"	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	350	0:05:50	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	200	×	1	5	3' 15"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	1000	0:16:15	
2)	50	×	1	5	1' 05"	2	~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒	250	0:05:25	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:10	



【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' 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	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+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	350	0:06:25	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	200	×	1	4	3' 30"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	800	0:14:00	
2)	50	×	1	4	1' 10"	2	~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒	200	0:04:40	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2350	0:58:45	



【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' 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	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+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	250	0:05:00	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	200	×	1	4	3' 45"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	800	0:15:00	
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒	150	0:04:30	
							レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:58:40	



【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

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	0'40"	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	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+フイ 1/3呼吸 丁寧なストローク	250	0:05:25	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	200	×	1	4	4'00"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	800	0:16:00	
2)	50	×	1	3	1'30"	2	~60 FR リカバリー HR20~22/10秒 12~14/6秒	150	0:04:30	
							レストなし			
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  
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

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	50	×	7	1	1'10"	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	350	0:08:10	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	200	×	1	3	4'30"	6	75~85 FR テンポ HR25~27/10秒 15~17/6秒	600	0:13:30	
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								1900	0:58:50	