



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 キック・ストローク  
 【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 サイトキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハートのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	150	×	6	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	900	0:14:00	
swim	150	×	6	1	2' 20"	4	65~75 FR ↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	900	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
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)	25	×	2	2	0' 30"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	~60 FR リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:59:50	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 キック・ストローク  
 【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		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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	150	×	5	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	750	0:13:20
swim	150	×	5	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	750	0:13:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
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)	25	×	2	2	0' 30"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2450	0:58:50



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
キック・ストローク  
【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' 55"	2	~50 FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70 FR フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	150	×	4	1	2' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:11:40	
swim	150	×	5	1	2' 55"	4	65~75 FR ↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	750	0:14:35	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
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)	25	×	2	2	0' 30"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	~60 FR リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:45	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キック・ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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 サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	150	×	4	1	3' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:12:20	
swim	150	×	4	1	3' 05"	4	65~75 FR ↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:12:20	
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
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)	25	×	2	2	0' 40"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:40	
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	~60 FR リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	0:59:50	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 キック・ストローク  
 【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	1'00"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント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	150	×	4	1	3'20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:13:20
swim	100	×	4	1	2'15"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:09:00
			1	1	0'30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
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)	25	×	2	2	0'40"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1950	0:59:10



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 キック・ストローク  
 【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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント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	150 × 3	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	450	0:11:00	
swim	100 × 4.5	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	450	0:11:15	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			0:00:30
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)	25 × 2	2	0' 40"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:40	
2)	25 × 1	2	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1850	0:59:35	