



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

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	0:03:00	
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 キックとストローク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	
swim										
1)	150	×	4	1	2' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:10:00	
2)	300	×	3	1	4' 45"	4	65~75 FR ↓150mのペースをキープ	900	0:14:15	
			1	1	0' 30"	1			0:00:30	
							1)→2)レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン			
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	50	×	5	1	1' 10"	9	- FR イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	250	0:05:50	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:58:55	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

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 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 キックとストローク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	
swim										
1)	150	×	3	1	2' 40"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	450	0:08:00	
2)	300	×	3	1	5' 15"	4	65~75 FR ↓150mのペースをキープ	900	0:15:45	
			1	1	0' 30"	1			0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
swim	50	×	5	1	1' 10"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	250	0:05:50	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	0:58:45	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

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 キックとストローク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
swim										
1)	100	×	3	1	1' 55"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	300	0:05:45
2)	300	×	3	1	5' 45"	4	65~75	FR ↓100mのペースをキープ	900	0:17:15
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	1' 20"	9	-	FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	200	0:05:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

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 キックとストローク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	
swim										
1)	100	×	5	1	2' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	500	0:10:25	
2)	300	×	2	1	6' 10"	4	65~75 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:12:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)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	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:59:05	



【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	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	0'40"	3	60~70 FR フォーム キックとストローク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	
swim										
1)	100	×	4	1	2'15"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	400	0:09:00	
2)	200	×	3	1	4'30"	4	65~75 FR ↓100mのペースをキープ	600	0:13:30	
			1	1	0'30"	1			0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim	50	×	3	1	1'30"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	150	0:04:30	
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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
キック・ストローク
【主観的強度】
4

F											
		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	0'45"	3	60~70	FR	フォーム キックとストローク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
swim											
1)	100	×	3	1	2'30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	300	0:07:30
2)	200	×	3	1	4'50"	4	65~75	FR	↓100mのペースをキープ	600	0:14:30
			1	1	0'30"	1			1)→2)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	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	50	×	3	1	1'40"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:59:40