



【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)	50	×	5	1	0' 50"	7	80~90	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	250	0:04:10
2)	200	×	7	1	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	1400	0:22:10
			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	×	6	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	4	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	200	0:04:40
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	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ピート(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ピート(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)	50	×	4	1	0' 50"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:20		
2)	200	×	6.5	1	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	1300	0:22:45		
			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	×	6	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	150	0:03:00		
swim	50	×	4	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	200	0:04:40		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2600	0:59:55		



【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

【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 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)	50	×	4	1	0' 55"	7	80～90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:03:40		
2)	200	×	5	1	3' 50"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒	1000	0:19:10		
			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	×	6	1	0' 40"	1	～50 CHO 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00		
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								2300	0:59:20		



【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

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)	50	×	4	1	1' 00"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒	200	0:04:00		
2)	200	×	4.5	1	4' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	900	0:18:45		
			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	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00		
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								2150	0:59:25		



【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 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)	50	×	3	1	1'05"	7	80~90	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:15
2)	200	×	4	1	4'30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	800	0:18:00
			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	×	6	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
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										2000	0:59:35



【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		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)	50	×	3	1	1'10"	7	80~90	FR	ハード HR27~/10秒 16~/6秒	150	0:03:30
2)	200	×	4	1	4'50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	800	0:19:20
			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	×	2	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	100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1900	0:59:10