



【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	×	1	6	0' 45"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	300	0:04:30	
2)	200	×	1	6	3' 15"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	1200	0:19:30	
			1	1	1' 00"	1	3セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
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	×	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								2650	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

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)	50	×	1	6	0' 50"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	300	0:05:00	
2)	200	×	1	6	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	1200	0:21:00	
			1	1	1' 00"	1	3セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
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	×	3	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	150	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	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

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	×	1	5	0' 55"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	250	0:04:35	
2)	200	×	1	5	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	1' 00"	1	3セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	1	1' 20"	9	- FR イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	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

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	×	1	5	1' 00"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	250	0:05:00	
2)	150	×	1	5	3' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	750	0:15:50	
			1	1	1' 00"	1	3セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
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 イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2050	0:58:00	



【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)	50	×	1	5	1' 05"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	250	0:05:25	
2)	150	×	1	5	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	750	0:17:30	
			1	1	1' 00"	1	3セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
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' 30"	9	- FR イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	100	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	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

【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 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	×	1	4	1' 10"	7	80~90 FR ハード HR27~/10秒 16~/6秒 ノーマルターン	200	0:04:40	
2)	150	×	1	4	3' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:15:20	
			1	1	1' 00"	1	2セット終了)レスト60秒 奇セット:ノーマルターン 偶セット:T字ターン		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	- FR イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:10	