



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

A										Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up				1						0:05:00	
cho	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック		200	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		100	0:03:00	
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識		100	0:03:00	
		1	0' 30"	1			1キックローリング~2ビート(ブイあり)			0:00:30	
							太ももとお尻の横を浮かし続ける			0:00:30	
swim											
1)	25 × 1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム		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											
1)	50 × 8	1	0' 50"	3	60~70	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒		400	0:06:40	
2)	100 × 5	1	1' 40"	3	60~70	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ		500	0:08:20	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒			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	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意		100	0:03:20	
	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前		100	0:03:00	
		1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック			0:00:30	
swim											
1)	50 × 8	1	0' 50"	4	65~75	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒		400	0:06:40	
2)	100 × 5	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ		500	0:08:20	
		1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒				
swim											
1)	25 × 1	4	1' 00"	9	-	FR	12.5m 顔上げハード → イージー		100	0:04:00	
2)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	25m ハード		100	0:02:00	
3)	25 × 1	4	1' 00"	2	~50	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒		100	0:04:00	
							レストなし				
DOWN		1	1	1						0:15:00	
Total									2900	1:23:30	



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

B										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり)	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull											
1)	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:20	
2)	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:07:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim											
1)	50	×	8	1	0' 55"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:20	
2)	100	×	5	1	1' 45"	4	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	500	0:08:45	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			
swim											
1)	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:04:00	
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	25m ハード	100	0:02:00	
3)	25	×	1	4	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:23:55	



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

C										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり)	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull											
1)	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:07:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim											
1)	50	×	7	1	1' 00"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	350	0:07:00	
2)	100	×	4.5	1	1' 55"	4	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	450	0:08:37	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			
swim											
1)	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:04:00	
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	25m ハード	100	0:02:00	
3)	25	×	1	4	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2600	1:23:47	



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

D										Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			
W-up					1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング~2ビート(ブイあり)		0:00:30	
								太ももとお尻の横を浮かし続ける			
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull											
1)	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:30	
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	300	0:06:15	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim											
1)	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:30	
2)	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	300	0:06:15	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			
swim											
1)	25	×	1	4	1' 00"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:04:00	
2)	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	25m ハード	100	0:03:00	
3)	25	×	1	4	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00	
								レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:23:10	



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング~2ビート(ブイあり) レスト30秒		0:00:30
swim								太ももとお尻の横を浮かし続ける		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull										
1)	50	×	7	1	1' 15"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	350	0:08:45
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim										
1)	50	×	6	1	1' 15"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:07:30
2)	100	×	3	1	2' 20"	4	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	50	0:02:00
2)	25	×	1	2	0' 45"	9	FR	25m ハード	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:02:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:05



【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】	【強度】
キック & ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリング~2ビート(フイあり)	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull										
1)	50	×	5	1	1' 30"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:07:30
2)	100	×	2	1	2' 50"	3	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	200	0:05:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim										
1)	50	×	5	1	1' 30"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	250	0:07:30
2)	100	×	2	1	2' 50"	4	FR	↓50mの泳ぎ・ペースをキープ	200	0:05:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	50	0:02:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	9	FR	25m ハード	50	0:02:00
3)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:02:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:00