



【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					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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	1	0' 30"	1		1キックローリング~2ビート(フイあり)		
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
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	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:00
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	ワンハント(キックあり)フイあり 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)	100	×	5	1	1' 40"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:08:20
2)	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:09:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:02:00
2)	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
3)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	100	0:02:00
4)	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
DOWN			1	1		1		レストなし		0:15:00
Total									2900	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】  
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					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(フイあり)	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	100	×	6	1	1'45"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:30
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)フイあり 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)	100	×	4	1	1'45"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:00
2)	200	×	3	1	3'30"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:10:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	4	0'30"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:02:00
2)	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
3)	25	×	1	4	0'30"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	100	0:02:00
4)	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
DOWN			1	1		1		レストなし		0:15:00
Total									2800	1:23:00



【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

C										
			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	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(フイあり)	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	100	×	5	1	1'55"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	500	0:09:35
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)フイあり 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)	100	×	4	1	1'55"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:07:40
2)	200	×	3	1	3'45"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:11:15
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	4	0'30"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	100	0:02:00
2)	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
3)	25	×	1	3	0'30"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:01:30
4)	25	×	1	3	1'00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	75	0:03:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:23:00



【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

D										
			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	0'55"	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	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1キックローリング~2ビート(フイあり)	100	0:03:40
			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	0'40"	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	100	×	4	1	2'05"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:08:20
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)フイあり 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)	100	×	3	1	2'05"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:06:15
2)	200	×	3	1	4'05"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:12:15
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	1'00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	75	0:03:00
3)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:00
4)	25	×	1	3	1'00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	75	0:03:00
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2400	1:23:00



【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					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 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリング~2ヒート(ブイあり)	100	0:03:40
			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' 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	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:20
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)	100	×	3	1	2' 20"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:07:00
2)	200	×	2.5	1	4' 40"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	500	0:11:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	75	0:02:00
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	75	0:03:00
3)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	フライングスタート → 25m ハード	50	0:01:20
4)	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									2250	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】  
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					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(ブイあり)	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	100	×	3	1	2'50"	3	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	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)ブイあり 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)	100	×	3	1	2'50"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30
2)	150	×	2	1	4'15"	4	FR	↓100mの泳ぎ・ペースをキープ	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒		
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	50	0:01:30
2)	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
3)	25	×	1	2	0'45"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	50	0:01:30
4)	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									1850	1:22:40