



【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 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ヒート(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	200	×	5	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:16:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	200	×	5.5	1	3' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1100	0:17:52
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	0' 40"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:00
3)	25	×	2	2	0' 50"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:20
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	1:24:28



【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	200	×	5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:17:30
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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:15:45
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	0' 40"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:00
3)	25	×	2	2	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	100	0:03:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	1:23:35



【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

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	200	×	4	1	3' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:15:00
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' 50"	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	0:03:20
			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	200	×	4.5	1	3' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:16:52
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	0' 40"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:00
3)	25	×	2	2	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:20
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:23:13



【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	200	×	4	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:16:20
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	0:03:20
			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	200	×	3	1	4' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:12:15
swim										
1)	25	×	1	3	0' 45"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	75	0:02:15
2)	25	×	1	3	0' 45"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:15
3)	25	×	2	2	1' 00"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒 レストなし	100	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2450	1:23:15



【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	200	×	3	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:14:00
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)フイあり 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	200	×	3	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:14:00
swim										
1)	25	×	1	3	0' 45"	9	FR	12.5m 顔上げハード → イージー	75	0:02:15
2)	25	×	1	3	0' 45"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	75	0:02:15
3)	25	×	2	2	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									2250	1:23:20



【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

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	200	×	3	1	5' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	600	0:17:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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)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	200	×	2	1	5' 50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	400	0:11:40
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	0' 45"	9	FR	フローティングスタート → 25m ハード	50	0:01:30
3)	25	×	2	1	1' 00"	2	FR	リカハリー 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									1900	1:24:20