



【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										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	150	×	4	1	2' 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	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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00	
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識 1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1575	1:21:40	



【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										
			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	150	×	4	1	2' 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	0:10:40
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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識 1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1575	1:22:20



【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】	【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										
			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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング~2ビート(フイあり)		0:00:30
								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		
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	150	×	3	1	2' 55"	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	450	0:08:45
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' 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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識	75	0:06:00
								1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1425	1:21:25



【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】	【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										
			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	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(フイあり)		0:00:30
								レスト30秒 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	100	×	3.5	1	2' 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	350	0:07:18
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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識	75	0:06:00
								1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1325	1:22:08



【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(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	×	3	1	2' 20"	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	300	0:07:00
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	0:03:40
			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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識 1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1275	1:22:30



【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

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ヒート(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	1	0' 50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	FR	↓1)よりスピードアップ		
3)	25	×	1	1	0' 50"	5	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50
pull	50	×	4	1	1' 25"	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	200	0:05:40
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	3	6' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:18:00
			1	2	1' 00"	1		レスト1分 次のセットはその場からスタート 奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す		0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード レースのスタートを意識 1コース:2名でスタート B~Eコースで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1050	1:22:00