



【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	200	×	4	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	800	0:13:00	
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	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目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		0:01:00	
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フーティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1750	1:23:40	



【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	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)		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	200	×	3.5	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	700	0:12:15
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	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目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		0:01:00
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1650	1:22:55



【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										
			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	200	×	3	1	3' 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	0:11:30
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	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00
								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		
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1550	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

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	×	2.5	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	500	0:10:12
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	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目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		0:01:00
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1450	1:24:03



【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	×	2	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	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	0:03:40
			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	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目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		0:01:00
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1350	1:23:50



【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	100	×	2	1	2' 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	200	0:05:40
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										
			1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目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		0:01:00
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	×	2	1	2' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード 1本1本最大努力! 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	50	0:04:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1100	1:23:30