



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピードの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	3	FR	フォーム	150	0:02:30
2)	50	×	1	3	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:02:30
3)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:02:30
								レストなし		
pull	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	700	0:11:05
swim	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	↓	600	0:09:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	25	×	2	6	0' 50"	1	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	300	0:10:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	1:24:35



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピードの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	0'50"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0'55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0'55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
								レストなし		
pull	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:30
swim	100	×	6	1	1'45"	4	FR	↓	600	0:10:30
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	6	0'20"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	25	×	2	6	0'50"	1	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	300	0:10:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2700	1:25:20



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピードの向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
				1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
								レストなし		
pull swim	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	500	0:09:35
	100	×	5.5	1	1' 55"	4	FR	↓	550	0:10:32
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		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	1' 05"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	6	0' 25"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	2	5	0' 55"	1	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	250	0:09:10
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:57



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピードの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
			1	2	0'30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
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
								レストなし		
pull	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	500	0:10:25
swim	100	×	5.5	1	2'05"	4	FR	↓	550	0:11:28
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	6	0'25"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	2	5	0'55"	1	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	250	0:09:10
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:25:33



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピードの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム	25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	FR	フォーム レストなし	25	0:00:40
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:20
swim	100	×	4.5	1	2' 20"	4	FR	↓	450	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
								2回ローリングを入れて3回目にストローク		
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	2	5	1' 00"	1	FR	イージー	250	0:10:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2100	1:24:30



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピードの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
			1	2	0'30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0'50"	3	FR	フォーム レストなし	25	0:00:50
pull	100	×	3	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:45
swim	100	×	3.5	1	2'55"	4	FR	↓	350	0:10:12
			1	1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
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	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 1キックローリング~2ビート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	25	×	1	4	0'40"	9	FR	ハード フローティングスタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40
2)	25	×	2	4	1'05"	1	FR	イージー	200	0:08:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:23:57