



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	150	×	3	1	2' 25"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	450	0:07:15
swim	150	×	3	1	2' 25"	4	FR	↓	450	0:07:15
			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	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 1ブレス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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:04:30
2)	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	リカハリーフォーム 心拍を整える	500	0:08:45
3)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2850	1:24:15



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	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' 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	150	×	3	1	2' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	450	0:08:00
swim	150	×	3	1	2' 40"	4	FR	↓	450	0:08:00
			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 ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:04:30
2)	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム 心拍を整える	400	0:07:20
3)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	1:24:40



【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	ノーボードキック 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		0:01:00
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	150	×	3	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	450	0:08:45
swim	150	×	2	1	2'55"	4	FR	↓	300	0:05:50
			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)	50	×	2	1	1'30"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	100	×	4	1	2'00"	3	FR	リカバリフォーム 心拍を整える	400	0:08:00
3)	25	×	4	1	1'10"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:04:40
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30
Total									2400	1:08:55



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	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	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	150	×	3	1	3' 05"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	450	0:09:15
swim	150	×	2	1	3' 05"	4	FR	↓	300	0:06:10
			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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	リカハリーフォーム 心拍を整える	400	0:08:40
3)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:04:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:15



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	150	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	450	0:10:30
swim	150	×	2	1	3' 30"	4	FR	↓	300	0:07:00
			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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim										
1)	50	×	2	1	1' 40"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	100	0:03:20
2)	50	×	7	1	1' 15"	3	FR	リカハリーフォーム 心拍を整える	350	0:08:45
3)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	50	0:02:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2100	1:24:05



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	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	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	150	×	2	1	4' 20"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:40	
swim	150	×	2	1	4' 20"	4	FR	↓	300	0:08:40	
			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	好きな種目でリカハリー	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	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)	50	×	1	1	1' 30"	8	FR	ハード 1本1本最大努力!	50	0:01:30	
2)	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	リカハリーフォーム 心拍を整える	300	0:09:00	
3)	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	ハード 1本1本最大努力!	50	0:02:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1800	1:24:20	