



【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	200	×	5	1	3' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	1000	0:15:50
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' 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	0' 50"	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	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	5	0' 45"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:03:45
2)	200	×	1	4	3' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	800	0:13:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3250	1:23:05



【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】  
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	ノーホートキック 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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	900	0:15:45
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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	5	0' 45"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:03:45
2)	200	×	1	4	3' 30"	3	FR	リカハリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	800	0:14:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:23:20



【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	200	×	3.75	1	3' 50"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ラスト:150m 最後まで一定のペースと強度を意識して!	750	0:14:22
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' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	200	×	1	4	3' 50"	3	FR	リカバリフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	800	0:15:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1		腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:15:00
Total									2800	1:23:43



【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	ノーホートキック 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	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	600	0:12:30	
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	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 55"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40	
2)	200	×	1	4	4' 15"	3	FR	リカハリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	800	0:17:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	1:23:20	



【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

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	200	×	3	1	4' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	600	0:14:00
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' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
swim										
1)	50	×	1	4	1' 05"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:20
2)	200	×	1	3	4' 45"	3	FR	リカハリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	600	0:14:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:23:05



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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/ヒート版は沈めない	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	×	3	1	4'20"	4	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	450	0:13:00	
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	1キックローリング~2ヒート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20	
swim											
1)	50	×	1	3	1'20"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:00	
2)	150	×	1	3	4'30"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6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	450	0:13:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:40	