



【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' 55"	3	FR	フォーム	150	0:02:45
2)	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	150	0:02:45
3)	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	150	0:02:45
								レストなし		
pull	150	×	5	1	2' 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!	750	0:12:30
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	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	×	3	2	1' 00"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	800	0:14:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)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									3050	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】
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	150	×	5	1	2' 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!	750	0:13:20
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	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	×	3	1	1' 10"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	400	0:07:20
3)	50	×	3	1	1' 10"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
4)	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:05:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 3)→4)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		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:23:30



【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

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	×	5	1	2'55"	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	0:14:35
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	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	×	3	1	1'15"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:45
2)	100	×	3	1	2'00"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:06:00
3)	50	×	2	1	1'15"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:30
4)	100	×	3	1	2'00"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:06:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト30秒 3)→4)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		0:00:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:24:00



【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	150	×	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!	750		0:15:50
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	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	×	2	2	1' 20"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200		0:05:20
2)	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600		0:13:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)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									2450		1:24:50



【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	100	×	5.5	1	2' 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!	550	0:12:50	
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	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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:06:00	
2)	100	×	3	2	2' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
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									2200	1:24:50	



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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/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	100	×	4.5	1	2'50"	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	0:12:45
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	×	2	2	1'30"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	2	2	3'00"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	400	0:12:00
			1	1	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)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									1850	1:24:25