



【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	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											
1)	50	×	2	4	0' 45"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	400	0:06:00	
2)	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:10:30	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:20	
swim											
1)	100	×	1	3	1' 40"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	200	×	1	3	3' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:10:30	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
								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	1:24:20	



【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

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											
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
2)	200	×	1	3	3' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:11:00	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
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	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)	100	×	1	3	1' 45"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:15	
2)	200	×	1	3	3' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:11:00	
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
								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									2850	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】
 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											
1)	50	×	2	3	0' 55"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:30
2)	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600		0:12:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
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	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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100		0:03:20
swim											
1)	100	×	1	3	1' 50"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	300		0:05:30
2)	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	400		0:08:00
			1	2	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			0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2650		1:23:40



【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

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		
1)	50	×	2	3	1' 00"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
2)	200	×	1	3	4' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	600	0:12:45
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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)	100	×	1	2	2' 00"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	200	×	1	2	4' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	400	0:08:30
			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									2450	1:24:25



【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										
1)	50	×	2	3	1' 05"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	150	×	1	2	3' 30"	3	FR	リカハリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:07:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00
swim										
1)	100	×	1	3	2' 10"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
2)	150	×	1	3	3' 30"	3	FR	リカハリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	450	0:10:30
			1	2	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		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	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										
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
2)	150	×	1	2	4' 20"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:08:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
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)	100	×	1	2	2' 50"	8	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:40
2)	150	×	1	2	4' 20"	3	FR	リカバリーフォーム HR~24/10秒 ~13回/6秒	300	0:08:40
			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	1:24:10