



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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			
swim											
1)	50	×	3	2	0'55"	8	FR	ハート HR27~/10秒 16回~/6秒	300		0:05:30
2)	150	×	3	2	2'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:15:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60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	0'45"	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	0'45"	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		0:03:00
pull	100	×	8.5	1	1'40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	850		0:14:10
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3100		1:23:50



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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' 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		
swim										
1)	50	×	3	2	1' 00"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:00
2)	150	×	3	2	2' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:16:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60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' 45"	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	0:03:00
pull	100	×	6.5	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	650	0:11:22
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:32



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	0'50"	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	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		
swim										
1)	50	×	3	1	1'05"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:15
2)	150	×	3	1	2'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:08:45
3)	50	×	3	1	1'05"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:15
4)	150	×	2	1	2'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:50
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		
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
pull	100	×	6.5	1	1'55"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	650	0:12:28
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:23:53



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	0'50"	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)	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			
swim											
1)	50	×	3	1	1'10"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:30	
2)	150	×	3	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:45	
3)	50	×	3	1	1'10"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:30	
4)	150	×	2	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:30	
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		0:01:00	
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	0'50"	2	FR	サイドキック 17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	
pull	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	500	0:10:25	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:50	



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	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	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
swim										
1)	50	×	2	2	1'20"	8	FR	ハート HR27~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:20
2)	150	×	2	2	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
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	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
pull	100	×	5.5	1	2'20"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	550	0:12:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:00



【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
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	1'00"	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	0'50"	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
swim										
1)	50	×	2	1	1'30"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	100	0:03:00
2)	150	×	2	1	4'20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:40
3)	50	×	1	1	1'30"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	50	0:01:30
4)	150	×	1	1	4'20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:20
			1	1	1'00"	1		1)→2)レストなし 2)→3)レスト60秒 3)→4)レストなし		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50
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	1'00"	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
pull	100	×	4	1	2'55"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	400	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:22:50