



【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)	100	×	1	4	1'30"	8	FR	ハート HR27~/10秒 16回~/6秒	400		0:06:00
2)	100	×	2	4	1'40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:13:20
			1	3	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
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	0'45"	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	200	×	4.5	1	3'20"	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	900		0:15:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3150		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)	100	×	1	4	1' 35"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	400	0:06:20
2)	100	×	2	4	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
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' 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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:00
pull	200	×	3.75	1	3' 30"	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 ラスト:150m	750	0:13:08
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:24:08



【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)	100	×	1	3	1' 45"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	300	0:05:15
2)	100	×	2	3	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		
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
pull	200	×	4	1	3' 50"	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	800	0:15:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:22:25



【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)	100	×	1	3	1' 55"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	300	0:05:45
2)	100	×	2	3	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
			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' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	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
pull	200	×	3.75	1	4' 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 ラスト:150m	750	0:15:19
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:23:44



【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	
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)	100	×	1	3	2'10"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:30
2)	100	×	2	3	2'20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
			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	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	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	200	×	2.8	1	4'40"	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 ラスト:150m	550	0:12:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:10



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	1'00"	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	×	1	3	1'20"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒	150	0:04:00
2)	100	×	1	3	4'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:12:45
			1	2	0'25"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト25秒		0:00:50
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ヒート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00
pull	100	×	4.5	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	450	0:13:07
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1700	1:23:23