



【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	
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	2	1' 30"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:00
2)	200	×	2	2	3' 10"	5	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	800	0:12:40
3)	25	×	6	2	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:00
			1	1	1' 00"	1				
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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	800	0:13:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	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  
 スピート変化

【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	
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	2	1' 35"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:10
2)	200	×	2	2	3' 20"	5	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	800	0:13:20
3)	25	×	6	2	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:06:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→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 ノーマルターン	650	0:11:22
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:24:03



【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  
 スピート変化

【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	2	1' 45"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:30
2)	200	×	2	2	3' 40"	5	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	800	0:14:40
3)	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
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' 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	100	×	5.5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	550	0:10:32
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:24:03



【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  
 スピート変化

【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)	100	×	1	2	1' 55"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:03:50	
2)	200	×	2	2	4' 00"	5	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	800	0:16:00	
3)	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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' 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	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	500	0:10:25	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:24:35	



【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)	100	×	1	2	2' 10"	8	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	200	0:04:20
2)	150	×	2	2	3' 15"	5	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	600	0:13:00
3)	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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	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	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	500	0:11:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:23:55



【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	~50	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	~50	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	~50	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	60~70	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム レストなし	25	0:00:50
swim											
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	80~	FR	ハード HR27~/10秒 16回~/6秒 ノーマルターン	100	0:02:40
2)	150	×	1	2	4' 15"	5	70~80	FR	テンポ HR24~27/10秒 14~16/6秒 T字ターン	300	0:08:30
3)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	リカハリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:20
				1	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		
cho	25	×	4	1	0' 55"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	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	~50	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
pull	100	×	4.5	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 ノーマルターン	450	0:13:07
DOWN				1	1	1					0:15:00
Total										1800	1:23:07