



【 テーマ 】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】

【強度】  
1～2  
3～4  
5～6  
7～8  
9～10

A													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time
							0:05:00						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック					200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング				
swim													
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				
	レストなし												
swim	200	×	6.5	1	3' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				
1300 0:20:03													
pull & swim													
1)	75	×	1	3	2' 10"	2	~50	FR	イージー フォーム				
2)	25	×	1	3	0' 20"	9	80~	FR	全力！！！				
	レストなし 1~2セット目:パドルスイム 3セット目:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2650	0:59:23



【テーマ】 移行・基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & キックのタイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

【泳法注意】  
 姿勢・キック  
 【主観的強度】  
 4

B														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				150 0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク～2ビート 1～4:ブイあり 5～6:ブイなし キックのタイミングでローリング				150 0:05:00	
swim	1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100 0:01:50
	2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:01:50
	3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:01:50
							レストなし							
swim	200	×	5	1	3' 30"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒				1000 0:17:30	
pull & swim														
1)	75	×	1	3	2' 10"	2	~50	FR	イージー フォーム				225 0:06:30	
2)	25	×	1	3	0' 20"	9	80～	FR	全力！！！				75 0:01:00	
							レストなし 1～2セット目:パドルスイム 3セット目:スイム							
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00		
Total											2350	0:58:50		



【 テーマ 】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】  
4

【强度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

C													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
							好きな種目で身体の状態をチェック				0:05:00		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO				200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーポートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング			150	0:05:00
swim													
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			100	0:02:00
	レストなし												
swim	200	×	4	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			800	0:15:20
pull & swim													
1)	75	×	1	3	2' 15"	2	~50	FR	イージー フォーム			225	0:06:45
2)	25	×	1	3	0' 25"	9	80~	FR	全力！！！			75	0:01:15
	レストなし 1~2セット目:パドルスイム 3セット目:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2150	0:58:10



【テーマ】 移行・基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & キックのタイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

【泳法注意】  
 姿勢・キック  
 【主観的強度】  
 4

D											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				150 0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク～2ビート 1～4:ブイあり 5～6:ブイなし キックのタイミングでローリング				150 0:05:30
swim													
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100 0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:02:10
	レストなし												
swim	200	×	3.5	1	4' 10"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒				700 0:14:35
pull & swim													
1)	75	×	1	3	2' 15"	2	~50	FR	イージー フォーム				225 0:06:45
2)	25	×	1	3	0' 25"	9	80～	FR	全力！！！				75 0:01:15
	レストなし 1～2セット目:パドルスイム 3セット目:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											2050	0:58:55	



【テーマ】 移行・基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & キックのタイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 姿勢・キック  
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			0:05:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク～2ビート 1～4:ブイあり 5～6:ブイなし キックのタイミングでローリング			150	0:06:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:20
	レストなし												
swim	200	×	4	1	4' 30"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒			800	0:18:00
pull & swim													
1)	75	×	1	2	2' 30"	2	~50	FR	イージー フォーム			150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	80～	FR	全力！！！			50	0:01:00
	レストなし 1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1900	0:59:20



【テーマ】 移行・基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & キックのタイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 姿勢・キック  
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			0:05:00		
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク～2ビート 1～4:ブイあり 5～6:ブイなし キックのタイミングでローリング			150	0:06:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:30
	レストなし												
swim	200	×	3.5	1	4' 50"	3	65～75	FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒			700	0:16:55
pull & swim													
1)	75	×	1	2	2' 30"	2	~50	FR	イージー フォーム			150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	80～	FR	全力！！！			50	0:01:00
	レストなし 1セット目:パドルスイム 2セット目:スイム												
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1800	0:58:45