



【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

A											
			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' 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)	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 4～6本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
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	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ヒート 1～4:フイあり 5～6:フイなし	150	0:04:30	
swim								キックのタイミングでローリング			
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	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
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	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									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

【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

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)	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 4～6本:ノーボードキック 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ブレス 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	150	0:05:00	
キックのタイミングでローリング											
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

【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	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	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)	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	4～6本: ノーボードキック 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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	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	150	0:05:00	
swim								キックのタイミングでローリング			
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	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	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	200	×	4	1	3' 50"	3	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	FR	イージー フォーム	225	0:06:45	
2)	25	×	1	3	0' 25"	9	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

【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

D											
			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' 55"	2	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)	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	4～6本:ノーボードキック 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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30	
swim								キックのタイミングでローリング			
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	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	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	FR	イージー フォーム	225	0:06:45	
2)	25	×	1	3	0' 25"	9	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	200	0:05:00	0:05:20
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)	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 4～6本:ノーボードキック 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ブレス 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	150	0:06:00	
swim								キックのタイミングでローリング			
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	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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)	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	4～6本: ノーボードキック 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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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	150	0:06:00	
swim								キックのタイミングでローリング			
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	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	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	FR	イージー フォーム	150	0:05:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	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	