



【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) 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ブレス 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 キックのタイミングでローリング	150	0:04:30	
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	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	100	×	12	1	1' 35"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	1200	0:19:00	
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									2550	0:58:20	



【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

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	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 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	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	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	100	×	10	1	1' 45"	3	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	FR	イージー フォーム	225	0:06:30	
2)	25	×	1	3	0' 20"	9	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) 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' 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 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	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	100	×	8	1	1' 55"	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】	【強度】
姿勢・キック	1～2
【主観的強度】	3～4
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	～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	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30	
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	150	0:05:30	
キックのタイミングでローリング											
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	100	×	7	1	2' 05"	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】	【強度】
姿勢・キック	1～2
【主観的強度】	3～4
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	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' 40"	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	0:01:20	
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	100	×	8	1	2' 15"	3	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	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									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】	【強度】
姿勢・キック	1～2
【主観的強度】	3～4
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	～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:フイあり 5～6:フイなし	150	0:06:00	
キックのタイミングでローリング											
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	100	×	7	1	2' 25"	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	