



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方	【強度】
【主観的強度】 6	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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～2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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:00	
								ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:13:00	
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' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	FR	ハード	200	0:04:00	
2)	100	×	3	2	1' 45"	3	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	600	0:10:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3100	1:23:30	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～2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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1ブレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:00	
								ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
			1	1	0' 30"	1		キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
								レスト30秒		0:00:30	
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	
pull	200	×	3.5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	700	0:12:15	
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' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:08:45	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	FR	ハード	200	0:04:00	
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2900	1:23:00	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	×	6	1 0' 50"	2	～50	FR	1～2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	
	25	×	4	1 0' 50"	2	～50	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:20	
								ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
			1	1 0' 30"	1			キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
								レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2 0' 40"	3	60～70	FR	フォーム	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	
pull	200	×	3	1 3' 50"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30	
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	～50	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
	25	×	4	1 0' 50"	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
			1	1 0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	4.5	1 1' 55"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:08:37	
swim											
1)	50	×	2	2 1' 15"	8	85～	FR	ハード	200	0:05:00	
2)	100	×	3	2 1' 55"	3	60～70	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	600	0:11:30	
			1	1 0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN			1	1	1					0:15:00	
Total									2700	1:23:48	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】 6	【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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2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	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:40	
								ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	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	
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:15	
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' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:08:20	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	FR	ハード	200	0:05:20	
2)	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	400	0:08:20	
								1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
			1	1	0' 30"	1					
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:25	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方	【強度】
【主観的強度】	1～2
6	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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1～2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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:04:00	
								ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	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	
pull	150	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	450	0:10:30	
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	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:07:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 30"	8	FR	ハード	200	0:06:00	
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	400	0:09:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:23:40	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
最大酸素摂取量(VO2max)の向上
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
6

【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	×	6	1	1' 05"	2	FR	1～2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	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:04:20	
								ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手			
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
pull	150	×	2	1	4' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	300	0:08:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim	100	×	2.5	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	250	0:07:05	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 30"	8	FR	ハード	100	0:03:00	
2)	100	×	2	2	2' 50"	3	FR	リカバリーフォーム ～HR23回/10秒 ～13回/6秒	400	0:11:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:23:05	