



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
キック・ストローク  
【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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識		100	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない		100	0:03:00
swim												
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識		50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ		50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ		50	0:01:00
pull	200	×	3.8	1	3' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ ラスト:150m		750	0:11:15
swim	200	×	5	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン		1000	0:15:25
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー			50	0:01:00
swim												
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート		100	0:01:20
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし		100	0:03:20
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2750	0:59:10



【 テーマ 】 基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

## 【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】

【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	0:05:20		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイド・キック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディ・ポジションを意識					100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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し続ける					100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング～2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない					100	0:03:00
swim															
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識					50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ					50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ					50	0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 20"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ					600	0:10:00
swim	200	×	4.5	1	3' 30"	4	65～75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン					900	0:15:45
				1	1' 30"	1			レスト30秒						0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:00
swim															
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート					100	0:01:20
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒					100	0:04:00
									レストなし						
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:02:00
Total														2500	0:59:15



【 テーマ 】 基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

## 【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4

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	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない			100	0:03:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識			50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ			600	0:11:00
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	4	65～75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン			700	0:13:25
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim													
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート			100	0:02:00
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒			100	0:04:00
							レストなし						
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2300	0:59:55



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
キック・ストローク  
【主観的強度】  
4

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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイト・キック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディ・ポジションを意識				100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける				100 0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない				100 0:03:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリング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
pull	200	×	3	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ				600 0:12:00
swim	200	×	3	1	4' 05"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン				600 0:12:15
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:01:20
swim													
1)	25	×	1	3	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート・				75 0:01:30
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒				75 0:03:00
							レストなし						
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
	Total										2150	0:59:15	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】  
キック・ストローク  
【主観的強度】  
4

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	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識			100	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける			100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない			100	0:04:00
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
pull	200	×	2	1	4' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ			400	0:08:40
swim	200	×	3	1	4' 30"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン			600	0:13:30
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim													
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート・			75	0:02:00
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒			75	0:03:00
							レストなし						
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1950	0:59:20



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング  
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上  
長く持続できる

【強度】	
1~2	
3~4	
5~6	
7~8	
9~10	

【泳法注意】  
キック・ストローク  
【主観的強度】  
4

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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング～2ピート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない		100	0:04:00
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
pull	200	×	2	1	4' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 パドル+ブイ		400	0:09:40
swim	200	×	2.5	1	5' 00"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン		500	0:12:30
				1	1' 30"	1			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー			50	0:01:20
swim												
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	-	FR	奇数セット:12.5mヘッドアップ→12.5mイージー 偶数セット:25mハート・	75	0:02:00	
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1850	0:59:50