



【 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】	1~2
キック・ストローク	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	0:03:00
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	100	×	5	1	1' 30"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ			500	0:07:30
swim	300	×	4	1	4' 35"	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			1200	0:18:20
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ			100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			200	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2750	0:59:40



【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

4

【泳法注意】
キック・ストローク

【主観的強度】

4
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	×	4	1	0' 50"	2	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	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	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	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	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	100	×	5	1	1' 40"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ	500	0:08:20	
swim	300	×	3.5	1	5' 10"	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	1050	0:18:05	
	1	1	1	0' 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	50	×	4	1	1' 20"	9	- FR イージー→ハード→ハード→イージー/12.5m T字ターン	200	0:05:20	
DOWN	100	×	1	1	1			100	0:02:00	
Total								2550	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

【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

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	100	×	4.5	1	1' 50"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ			450	0:08:15
swim	300	×	3	1	5' 40"	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 ラスト:150m			900	0:17:00
				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	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												2300	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

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' 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	100	×	3	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ			300	0:06:00		
swim	300	×	3	1	6' 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			900	0:18:15		
				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	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			150	0:04:30		
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

4

【泳法注意】 キック・ストローク

【主観的強度】

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	×	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' 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	100	×	3	1	2' 10"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 ハドル+ブイ			300 0:06:30		
swim	300	×	2.5	1	6' 40"	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			750 0:16:40		
	1	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	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			150 0:04:30		
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00		
Total											2000	0:59:50		



【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

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	100	×	3	1	2' 25"	4	65~75	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハドル+ブイ			300	0:07:15		
swim	300	×	2	1	7' 20"	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	0:14:40		
				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	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			150	0:04:30		
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00		
Total												1850	0:59:05		