



【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  
実戦トレーニング  
長く持続できる

【泳法注意】 キック & ストローク	【強度】
【主観的強度】	1～2
4	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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(フイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
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	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	1000	0:16:40	
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	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンド(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1850	1:22:10	



【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  
実戦トレーニング  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	1～2
【主観的強度】	3～4
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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
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	100	×	9	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	900	0:15:45	
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	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1750	1:21:15	



【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  
実戦トレーニング  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	1～2
【主観的強度】	3～4
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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
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	100	×	8	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	800	0:15:20	
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	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1650	1:22:00	



【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  
実戦トレーニング  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	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					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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
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	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	600	0:12:30	
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	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1450	1:21:30	



【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  
実戦トレーニング  
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

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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:06:00	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり) レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		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	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	500	0:11:40	
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	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1350	1:21:30	



【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  
実戦トレーニング  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	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					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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:20	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
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	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:20:00	
			1	1	1' 00"	1		レスト1分 2セット目はその場からスタート		0:01:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1100	1:21:50	