



【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

【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

## 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	~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ーポジションを意識	150	0:04:30
	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) レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			0:00:30
swim									
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70 FR フォーム	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	×	10	1	1' 40"	3	60～70 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	~50 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 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	~50 FR ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 1	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	65～75 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 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		0:01:00
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

【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

## 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	~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	150	0:04:30
	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) 1) レスト30秒	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1	2) 太ももとお尻の横を浮かし続ける		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	100	×	9	1	1' 45"	3	60~70 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	~50 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 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	~50 FR ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 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	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			0:00:30
swim	×	1	2	10' 00"	4	65~75 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								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

【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

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	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			150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり) レスト30秒			100	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1			太ももとお尻の横を浮かし続ける			0:00:30		
swim														
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム			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	×	8	1	1' 55"	3	60~70	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	~50	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 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	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 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				100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	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 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				0:01:00	
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

【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							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	~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		150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	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	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1					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	100	×	6	1	2' 05"	3	60～70	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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 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		100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1					0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65～75	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											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

【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														
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	~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				150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり) レスト30秒				100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			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	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	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 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				100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	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 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				0:01:00	
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

【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														
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	~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				150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり) レスト30秒				100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1			太ももとお尻の横を浮かし続ける				0:00:30	
swim														
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム				50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:40
pull	100	×	3	1	2' 50"	3	60~70	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	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	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	~50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 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				100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
swim		×	1	2	10' 00"	4	65~75	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 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				0:01:00	
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													1100	1:21:50