



【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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サロキック 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
	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) レスト30秒				100	0:03:00
			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	×	9.5	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン				950	0:15:50
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 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	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ				0:24:00	
			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	1:23:50



【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  
 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	×	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
	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) 1) リラックス 2) ローリング	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1	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' 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 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン	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) リラックス 2) 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	レスト30秒		0:00:30
swim		×	1	2	12' 00"	4	FR 一定ペースをキープ		0:24:00
			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								1700	1:23:45



【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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サロ・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
	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) 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	×	7.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン				750	0:14:22
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 1				100	0:03:20
	1	1			0' 30"	1			レース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	12' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ				0:24:00	
			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													1550	1:23:23



【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	×	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 1キックローリング～2ピート(ブイあり) 1) リラックス 2) ローリング	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1	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	×	6	1	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン	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) リラックス 2) 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	レスト30秒		0:00:30
swim		×	1	2	12' 00"	4	FR 一定ペースをキープ		0:24:00
			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								1400	1:23:40



【 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  
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	×	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
	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	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	×	5	1	2' 20"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン			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	0' 30"	1						0:00:30	
swim	×	1	2	12' 00"	4	65～75	FR	一定ペースをキープ				0:24:00	
		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												1300	1:23:30



【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				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	×	4	1	1' 05"	2	FR	サボ・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 0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリング～2ビート(ハイあり) 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	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 2本:ノーマルターン 1本:T字ターン				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)ハイあり 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	12' 00"	4	FR	一定ペースをキープ				0:24:00	
			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											1050	1:23:40	