



【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】

【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				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	0:03:00
	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	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	×	5.5	1	1' 40"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			550	0:09:10
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	0' 30"	1						0:00:30	
swim		×	1	2	15' 00"	4	65～75	FR	一定ペースをキープ			0:30:00	
				1	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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			0:02:00	
DOWN			1	1		1						0:15:00	
Total												1350	1:24:10



【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	×	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	×	5	1	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	500	0:08:45
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	15' 00"	4	FR 一定ペースをキープ		0:30:00
			1	1	2' 00"	1	レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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		0:02:00
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								1300	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
	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) 1) リラックス 2) ローリング	100	0:03:20
			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	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	450	0:08:37
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) 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	15' 00"	4	FR 一定ペースをキープ		0:30:00
			1	1	2' 00"	1	レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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		0:02:00
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								1250	1:24:37



【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	×	3	1	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	300	0:06:15
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	15' 00"	4	FR 一定ペースをキープ		0:30:00
			1	1	2' 00"	1	レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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		0:02:00
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								1100	1:24:25



【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

【强度】
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	50	×	4	1	1' 10"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン		200	0:04:40
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	15' 00"	4	65～75	FR	一定ペースをキープ			0:30:00	
		1	1	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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			0:02:00	
DOWN				1	1	1					0:15:00	
Total											1000	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(ハイアリ) 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	1	0' 50"	2	FR	フォーム				25 0:00:50
	2)	25	×	1	1	0' 50"	4	FR	↓1)よりスピードアップ				25 0:00:50
	3)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓2)よりスピードアップ				25 0:00:50
	4)	25	×	1	1	0' 50"	8	FR	↓3)よりスピードアップ				25 0:00:50
pull	50	×	3	1	1' 25"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン				150 0:04:15
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	ワンハンド(キックあり)ハイアリ 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 1				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	15' 00"	4	65～75	FR	一定ペースをキープ				0:30:00	
		1	1	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 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				0:02:00	
DOWN		1	1		1							0:15:00	
Total											800	1:23:05	