



【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ				100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き				100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒					0:01:00		
swim															
	1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識				50	0:00:55
	2)	50	×	1	1	0' 55"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:00:55
	3)	50	×	1	1	0' 55"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:00:55
	4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				50	0:00:55
								レストなし							
swim															
	1)	50	×	3	2	0' 45"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:04:30
	2)	200	×	2	2	3' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				800	0:13:00
				1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き				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 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00	
pull	100	×	12	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				1200	0:20:00	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン							
DOWN				1	1		1						0:15:00		
Total													3300	1:25:40	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング

【主観的強度】
5

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' 50"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き				100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒					0:01:00
swim														
1)	50	×	1	1	1' 00"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識				50	0:01:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:00
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				50	0:01:00
							レストなし							
swim														
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:05:00
2)	200	×	2	2	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				800	0:14:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:20
	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 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00
pull	100	×	9.5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				950	0:16:38
	奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン													
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													3050	1:25:08



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 5

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	50	×	1	1	1' 05"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識			50	0:01:05
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:05
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:05
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			50	0:01:05
							レストなし						
swim													
1)	50	×	3	2	0' 55"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒			300	0:05:30
2)	200	×	2	2	3' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			800	0:15:20
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			100	0:03:20
	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 太ももとお尻の横を浮かす			100	0:03:20
pull	100	×	7.5	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン ラスト:150m			750	0:14:22
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												2850	1:25:43



【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
5	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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識			25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ			25	0:00:40
							レストなし						
swim													
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	80~	FR	ハート HR28~10秒 17回~/6秒			200	0:04:00
2)	200	×	2	2	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			800	0:16:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす			100	0:03:20
pull	100	×	7	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒			700	0:14:35
							奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン						
DOWN			1	1		1						0:15:00	
Total												2600	1:25:05



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング、& タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【強度】
1~2
3~4
5~6
5
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	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ			100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識			100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒				0:01:00
swim												
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	FR	フォーム スカーリングを意識			25	0:00:40
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	FR	↓1)よりスピードアップ			25	0:00:40
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	FR	↓2)よりスピードアップ			25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	FR	↓3)よりスピードアップ			25	0:00:40
								レストなし				
swim												
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒			200	0:04:40
2)	150	×	2	2	3' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:14:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	FR	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす			100	0:03:40
pull	100	×	6.5	1	2' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒			650	0:16:15
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total											2300	1:25:55



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水をとらえる
 有酸素能力の向上
 スピード変化

【強度】
1~2
3~4
5~6
5
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					150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識		100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き			0:01:00
									肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える			
									レスト30秒			
swim												
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識		25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ		25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ		25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ		25	0:00:50
									レストなし			
swim												
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒		100	0:02:40
2)	150	×	2	2	4' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒		600	0:17:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:50
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす		100	0:04:00
pull	100	×	4.5	1	2' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		450	0:13:07
									奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN						1						0:15:00
Total											1950	1:25:57