



【 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
スピート変化

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【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	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 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					100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1									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)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					400	0:06:40
2)	50	×	6	1	0' 55"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒					300	0:05:30
3)	200	×	3	1	3' 20"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる					600	0:10:00
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プレス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	200	×	4.5	1	3' 15"	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 1キックローリングのタイミングを意識					900	0:14:37
DOWN			1	1		1									0:15:00
Total														3200	1:24:28



【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
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	5
	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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	FR フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
			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)	50	×	1	1	1' 00"	2	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	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	FR ↓3)よりスピードアップ	50	0:01:00
							レストなし		
swim									
1)	100	×	4	1	1' 45"	3	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
2)	50	×	6	1	1' 00"	7	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00
3)	200	×	3	1	3' 30"	3	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる	600	0:10:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR サイトキック 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	FR 1キッククローリング~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	200	×	3.5	1	3' 30"	4	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 1キッククローリングのタイミングを意識	700	0:12:15
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								3000	1:24:45



【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
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	5
	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	×	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				100	0:03:20
			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				0:01:00	
							レスト30秒							
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)	100	×	4	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:07:40
2)	50	×	5	1	0' 55"	7	80~	FR	hardt HR28~/10秒 17回~/6秒				250	0:04:35
3)	200	×	2	1	3' 50"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				400	0:07:40
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フレス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キッククローリング~2ビート プイアリ 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:20
pull	200	×	3.75	1	3' 50"	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 1キッククローリングのタイミングを意識				750	0:14:22
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2800	1:24:18



【 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】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
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	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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					100	0:03:20
			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)	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)	100	×	4	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					400	0:08:20
2)	50	×	5	1	1' 15"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒					250	0:06:15
3)	200	×	2	1	4' 10"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる					400	0:08:20
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ビート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす					100	0:03:20
pull	200	×	3	1	4' 10"	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 1キックローリングのタイミングを意識					600	0:12:30
DOWN				1	1	1								0:15:00	
Total														2550	1:24:45



【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

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 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	~50	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	~50	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	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)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30
2)	50	×	4	1	1' 10"	7	80~	FR ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:40
3)	150	×	2	1	3' 40"	3	60~75	FR リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる	300	0:07:20
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	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリング~2ビート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40
pull	150	×	4	1	3' 40"	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 1キックローリングのタイミングを意識	600	0:14:40
DOWN		1	1		1					0:15:00
Total									2250	1:24:00



【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

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	~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	ノーホードキック 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 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' 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)	100	×	3	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				300	0:08:45
2)	50	×	3	1	1' 20"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒				150	0:04:00
3)	150	×	2	1	4' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				300	0:08:30
							1)→2)→3)レストなし							
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' 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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:04:00
pull	100	×	3.5	1	2' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				350	0:10:12
							奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 1キックローリングのタイミングを意識							
DOWN				1	1	1						0:15:00		
Total												1900	1:24:07	