



【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】 5	【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	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	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	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	0' 55"	2	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	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:00:55	
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:00:55	
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	FR	↓ 3)よりスピードアップ	50	0:00:55	
レストなし											
pull	200	×	4	1	3' 15"	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 スカーリングを意識	800	0:13:00	
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' 45"	2	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	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	0:03:00	
swim											
1)	200	×	3	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:09:45	
2)	75	×	4	1	1' 15"	7	FR	ハード HR28～/10秒 17回～/6秒	300	0:05:00	
3)	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:00	
1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる											
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:25:25	



【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

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	ノーボードキック 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			
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 スカーリングを意識	700	0:12:15	
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	サイドキック 17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	
swim											
1)	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:30	
2)	75	×	4	1	1' 30"	7	FR	ハード HR28～/10秒 17回～/6秒	300	0:06:00	
3)	100	×	4	1	1' 45"	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	400	0:07:00	
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

【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

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	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	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
			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' 05"	2	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	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:05	
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	FR	↓ 3)よりスピードアップ	50	0:01:05	
レストなし											
pull	200	×	3	1	3' 50"	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 スカーリングを意識	600	0:11:30	
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	サイドキック 17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	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	
swim											
1)	200	×	2	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:07:40	
2)	75	×	4	1	1' 40"	7	FR	ハード HR28～/10秒 17回～/6秒	300	0:06:40	
3)	100	×	5	1	1' 55"	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	500	0:09:35	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:25:25	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	ノーボードキック 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	100	0:03:20	
			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												
pull	200	×	2.5	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 スカーリングを意識	500	0:10:25	
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ブレス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	
swim												
1)	200	×	2	1	4' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:10	
2)	75	×	4	1	1' 50"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:20	
3)	100	×	4.5	1	2' 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	450	0:09:45	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2550	1:25:00



【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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	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											
pull	150	×	3	1	3' 40"	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 スカーリングを意識	450	0:11:00	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	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 17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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40	
swim											
1)	150	×	2	1	3' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:20	
2)	75	×	4	1	2' 00"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:08:00	
3)	100	×	3.5	1	2' 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	350	0:08:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:24:55	



【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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1~2
3~4
5~6
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	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	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	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	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	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	
								レストなし			
pull	150	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン スカーリングを意識	450	0:12:45	
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	
swim											
1)	150	×	2	1	4' 15"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:30	
2)	75	×	2	1	2' 15"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30	
3)	50	×	5	1	1' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	250	0:07:30	
								1)→2)→3)レストなし			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1950	1:25:55	