



【 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

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/ピート版は沈めない				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				100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			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							
pull	300	×	3	1	4' 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 スカーリングを意識				900	0:14:45
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ピート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00
swim														
1)	50	×	9	1	0' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				450	0:07:30
2)	75	×	4	1	1' 15"	7	80~	FR	hardt HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:05:00
3)	100	×	6	1	1' 40"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム 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 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				600	0:10:00
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													3250	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
4	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	~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 レストなし				50	0:01:00
pull	300	×	3	1	5' 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 スカーリングを意識				900	0:15:45
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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00
swim														
1)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				300	0:05:30
2)	75	×	4	1	1' 30"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:06:00
3)	100	×	5	1	1' 45"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム 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 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				500	0:08:45
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													3000	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
4	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 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							
pull	300	×	2.5	1	5' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノマルターン 偶数:T字ターン スカーリングを意識				750	0:14:22
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 プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:20
swim														
1)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				200	0:04:00
2)	75	×	4	1	1' 40"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:06:40
3)	100	×	5	1	1' 55"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノマルターン 偶数:T字ターン 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													2750	1:24:37



【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	姿勢・タイミング
5~6	【主観的強度】
7~8	4
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	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	300	×	2	1	6' 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 スカーリングを意識	600	0:12:30	
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)	50	×	5	1	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25	
2)	75	×	4	1	1' 50"	7	80~	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:07:20	
3)	100	×	5	1	2' 05"	3	60~75	FR リカバリーフォーム 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 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる	500	0:10:25	
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

【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	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							
pull	300	×	2	1	7' 20"	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				600	0:14:40
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	1' 00"	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	0:04:00
	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 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:40
swim														
1)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				200	0:05:00
2)	75	×	4	1	2' 00"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒				300	0:08:00
3)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム 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 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				300	0:07:30
DOWN					1	1	1						0:15:00	
Total													2250	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

【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	~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	0:04:20
	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 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)	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							
pull	200	×	2	1	5' 40"	3	60~70	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				400	0:11:20
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	~50	FR	1キックローリング~2ピート ピアリ 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:04:00
swim														
1)	50	×	3	1	1' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				150	0:04:30
2)	75	×	2	1	2' 15"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒				150	0:04:30
3)	100	×	4	1	2' 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 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				400	0:11:20
DOWN					1	1	1						0:15:00	
Total													1900	1:24:20