



【 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
	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				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	×	1	5	0' 50"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				250	0:04:10
2)	200	×	1	5	3' 20"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識				1000	0:16:40
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' 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
pull	100	×	10	1	1' 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~2ピートを意識				1000	0:16:40
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total												3250	1:25:10	



【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】
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' 50"	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	0:03:20
	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	×	1	5	0' 55"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				250	0:04:35
2)	200	×	1	5	3' 30"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識				1000	0:17:30
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ピート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 45"	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~2ピートを意識				800	0:14:00
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													3050	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

## 【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

强度
1~2
3~4
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	~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	0:03:20
	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 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	×	1	4	1' 00"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				200	0:04:00
2)	200	×	1	4	3' 50"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識				800	0:15:20
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	×	8	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 1キックローリング~2ピートを意識				800	0:15:20
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2800	1:24:40



【 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

【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

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	×	1	4	1' 00"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒				200	0:04:00
2)	200	×	1	4	4' 10"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識				800	0:16:40
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 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~2ピートを意識				700	0:14:35
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2600	1:24:35



【 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】

**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/ピート版は沈めない				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポートキック 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き				100	0:03:40
			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)	50	×	1	4	1' 10"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒				200	0:04:40
2)	150	×	1	4	3' 50"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識				600	0:15:20
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ピート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:40
pull	100	×	6	1	2' 30"	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~2ピートを意識				600	0:15:00
DOWN			1	1		1						0:15:00		
Total											2250	1:24:50		



【 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】

【强度】  
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			好きな種目で今日の状態をチェック					0:05:00			
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO					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	ノーポートキック 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 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	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			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)	25	×	2	3	0' 45"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒					150	0:04:30
2)	150	×	1	3	4' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし スカーリングを意識					450	0:13:00
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ピート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす					100	0:04:00
pull	100	×	5	1	2' 50"	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 1キックローリング~2ピートを意識					500	0:14:10
DOWN														0:15:00	
Total														1900	1:24:20