



【 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



【 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  
スピーチ変化

## 【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

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 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	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)	100	×	1	3	1' 40"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				900	0:15:45
	レストなし スカーリングを意識													
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ				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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				900	0:15:45
	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													
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													3100	1:25:30



【 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  
スピーチ変化

## 【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 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)	100	×	1	3	1' 50"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				300	0:05:30
2)	100	×	3	3	1' 55"	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				900	0:17:15
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:20
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	200	×	3.5	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 1キックローリング~2ピートを意識				700	0:13:25
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2850	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】

【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/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 レスト30秒				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1							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	×	1	3	2' 00"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				300	0:06:00
2)	100	×	3	3	2' 05"	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				900	0:18:45
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリ				50	0:01:30
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	200	×	3	1	4' 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				600	0:12:15
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													2650	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】  
 4

【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	ノーボートキック 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		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' 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	×	1	2	2' 20"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	200	0:04:40
2)	100	×	3	2	2' 30"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:15:00
									レストなし スカーリングを意識		
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ピート フィンあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40
pull	200	×	3	1	4' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:45
									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		
DOWN		1	1	1							0:15:00
Total										2250	1:24:15



【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
4
7~8
9~10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1						
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 レスト30秒	100	0:04:00	
	1	2	0' 30"	1						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)よりスピートアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR ↓2)よりスピートアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR ↓3)よりスピートアップ	25	0:00:50	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	7	80~	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	200	0:05:20	
2)	100	×	2	2	2' 50"	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	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ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00	
pull	200	×	2.75	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 ラスト:150m 1キックローリング~2ビートを意識	550	0:15:35	
DOWN	1	1		1						0:15:00	
Total									1950	1:24:55	