



【 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

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)	25	×	1	10	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				250	0:05:00
2)	75	×	1	10	1' 15"	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				750	0:12:30
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' 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	200	×	6	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~2ピートを意識				1200	0:19:30
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													3200	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

【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)	25	×	1	9	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				225	0:04:30
2)	75	×	1	9	1' 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				675	0:12:00
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' 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 プイアリ 太ももとお尻の横を浮かす				100	0:03:00
pull	200	×	5.5	1	3' 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				1100	0:19:15
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

【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					
swim														
1)	25	×	1	8	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				200	0:04:00
2)	75	×	1	8	1' 30"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:12:00
									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
pull	200	×	5	1	3' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				1000	0:19:10
									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ビートを意識					
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													2800	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

【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)	25	×	1	8	0' 35"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				200	0:04:40
2)	75	×	1	8	1' 35"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:12:40
									レストなし スカーリングを意識					
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	200	×	4.5	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒				900	0:18:22
									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													2600	1:25:02



【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											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up					1							
cho	25	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ			25 0:00:40
3)	25	x	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ			25 0:00:40
4)	25	x	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)	25	x	1	7	0' 40"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン			175 0:04:40
2)	75	x	1	7	1' 55"	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			525 0:13:25
cho	25	x	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50 0:01:30
drill	25	x	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	x	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート フィあり 太ももとお尻の横を浮かす			100 0:03:40
pull	200	x	3.5	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 1キックローリング~2ピートを意識			700 0:17:13
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2250	1:25:08



【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)	25	×	1	6	0' 45"	8	85~	FR ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	150	0:04:30	
2)	75	×	1	6	2' 10"	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 サイトキック 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	×	2.5	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	500	0:14:10	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:24:20	