



【 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				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' 55"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				250	0:04:35
	2)	150	×	1	5	2' 35"	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	0:12:55
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	×	12	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				1200	0:20:00	
DOWN			1	1		1							0:15:00		
Total													3200	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	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				250	0:04:35
2)	150	×	1	5	2' 45"	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	0:13:45
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' 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				1000	0:17:30
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													3000	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

【強度】
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)	50	×	1	4	1' 00"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				200	0:04:00
2)	150	×	1	4	3' 00"	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	×	10	1	1' 55"	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ピートを意識							
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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D															
		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	×	8	1	0' 40"	1	CHO					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)	50	×	1	4	1' 05"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン					200	0:04:20
2)	150	×	1	4	3' 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					600	0:13:00
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	×	9	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					900	0:18:45
DOWN			1	1		1									0:15:00
Total														2600	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】
姿勢・タイミング
【主観的強度】

【强度】
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 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	3	1' 15"	7	85~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				150	0:03:45
2)	150	×	1	3	3' 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				450	0:11:45
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	×	8	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				800	0:20:00
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2250	1:25:20



【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

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	ノーホードキック 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)	50	×	1	2	1' 30"	7	85~	FR	hardt HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン				100	0:03:00
2)	150	×	1	2	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				300	0:08:40
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	100	×	7	1	2' 55"	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ビートを意識				700	0:20:25
DOWN														
Total													1900	1:24:45