



【 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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック					200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR ノーポート・キック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイド・キック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き					150 0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない					100 0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ピート ブイあり					100 0:03:00
swim													
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100 0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし				100 0:01:40
swim	300	×	5	1	4' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				1500 0:23:45
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100 0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート - リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				100 0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2650	0:59:35



【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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり				100	0:03:00
swim														
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100	0:01:50
	レストなし													
swim	300	×	4.5	1	5' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				1350	0:23:37
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート~リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2450	0:59:47



【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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり				100	0:03:20
swim														
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100	0:02:00
	レストなし													
swim	300	×	3.5	1	5' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				1050	0:20:08
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー					100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート~リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2200	0:58:48



【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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150 0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり				100 0:03:20
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				50 0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:20
	レストなし												
swim	300	×	3.5	1	6' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				1050 0:21:53
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:01:20
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート~リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				100 0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											2000	0:59:03	



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150 0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり				100 0:03:40
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				50 0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:30
	レストなし												
swim	300	×	3.5	1	6' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				1050 0:23:37
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート~リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				50 0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											1950	0:59:38	



【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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない・下げない				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート プイあり				100 0:04:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				50 0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50 0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50 0:01:30
	レストなし												
swim	300	×	3	1	7' 30"	3	60~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				900 0:22:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:01:40
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	1本1本最大努力 奇数:顔上げハート~リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m				50 0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											1800	0:59:30	