



【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

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 ビート板なし 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ビート 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
pull	200	×	5	1	3' 05"	3	60~75 FR ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	1000	0:15:25
swim	200	×	4.75	1	3' 05"	3	60~75 FR ↓スイム プルのボディ・ポジションを意識 ラスト:300m	950	0:14:39
				1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2900	0:59:24



【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 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR ノーポート・キック:1~2本 ビート板なし 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ビート ブイあり	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 レストなし	100	0:01:50
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75 FR ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	800	0:14:00
swim	200	×	4	1	3' 30"	3	60~75 FR ↓スイム プルのボディポジションを意識	800	0:14:00
	1	1			0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2550	0:58:40



【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
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 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポート・キック:1~2本 ビート板なし 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ビート ブイあり				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 レストなし				100 0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	60~75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒				600 0:11:30
swim	200	×	4.3	1	3' 50"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				850 0:16:18 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											2400	0:59:18	



【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 ノーボートキック: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ブレス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 ブイあり	100	0:03:20
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3 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 FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7 FR ↓ 2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	60~75 FR ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:15
swim	200	×	4	1	4' 05"	3	60~75 FR ↓ スイム プルのボディポジションを意識 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	800	0:16:20 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								2200	0:58:55



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

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	ノーポート・キック:1~2本 ビート板なし 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ビート ブイあり				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 レストなし				50 0:01:30
pull	200	×	3	1	4' 30"	3	60~75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒				600 0:13:30
swim	200	×	3.3	1	4' 30"	3	60~75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				650 0:14:37 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											2050	0:59:37	



【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 ノーボートキック: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ブレス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 ブイあり	100	0:04:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 45"	3 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 FR ↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30
	3)	25	×	1	2	0' 45"	7 FR ↓ 2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:30
pull	200	×	3	1	5' 00"	3	60~75 FR ブイのみ 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒	600	0:15:00
swim	200	×	2.5	1	5' 00"	3	60~75 FR ↓ スイム プルのボディポジションを意識 1 1 0' 30" 1 レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	500	0:12:30 0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00
Total								1900	0:59:50