



【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					0:05:00			
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック: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	0:05:20
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	0:04:30
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 プイあり					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	100	×	15	1	1' 35"	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	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート					150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:02:00
Total														2700	0:59:05



【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 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 レストなし			100 0:01:50
swim	100	×	13	1	1' 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			1300 0:22:45
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	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート			150 0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2500	0:59:25



【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
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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
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 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 0:05:00
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 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				100 0:02:00
	レストなし												
swim	100	×	11	1	1' 55"	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				1100 0:21:05
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	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート				150 0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00	
Total											2300	0:59:15	



【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
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				0:05:00			
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	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ビート ブイあり				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 レストなし				50	0:01:20
swim	100	×	11	1	2' 05"	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				1100	0:22:55
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート				150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00	
Total												2150	0:59:55	



【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

【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				0:05:00			
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
swim	100	×	9	1	2' 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				900	0:20:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 45"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート				150	0:05:15
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00	
Total												1950	0:59:30	



【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
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				0:05:00			
drill	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
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ビート ブイあり				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 レストなし				50	0:01:30
swim	100	×	8.5	1	2' 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				850	0:21:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00
swim	50	×	2	1	1' 45"	8	-	FR	ハート レーススタートをイメージ 奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート				100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00	
Total												1850	0:59:35	