



【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

【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

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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:05:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	800	0:12:40
swim	200	×	3	1	3' 10"	3~4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	600	0:09:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2500	0:58:20



【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
 長く持続できる

【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

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	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	300	0:05:30
pull	200	×	3	1	3' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:10:30
swim	200	×	3	1	3' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	600	0:10:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2300	0:58:20



【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
長く持続できる

【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

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	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 00"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	300	0:06:00
pull	200	×	3	1	3' 50"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:11:30
swim	200	×	2	1	3' 50"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	400	0:07:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2100	0:58:20



【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
 長く持続できる

【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

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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:30
pull	150	×	3	1	3' 10"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	450	0:09:30
swim	150	×	3	1	3' 10"	3~4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	450	0:09:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2000	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

【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										
			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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	2	0' 40"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	200	0:05:20
pull	150	×	3	1	3' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	450	0:10:30
swim	150	×	2	1	3' 30"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1750	0:58:10



【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
 長く持続できる

【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

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
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0'45"	3～7	FR	DES E～H メインへの準備	100	0:03:00
pull	150	×	3	1	3'45"	3～4	FR	一定ペース プルブイのみ	450	0:11:15
swim	150	×	2	1	3'45"	3～4	FR	一定ペース プルブイのボディポジションを意識	300	0:07:30
			1	1	0'30"			レスト30秒		
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1'00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1650	0:57:05