



【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  
エアロビックの向上

【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  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |      | 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      | FR  | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                                  | 100      |      | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢  | 100      |      | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ  | 100      |      | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 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      |      | 0:03:00 |
|       | 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 フイあり                                      | 100      |      | 0:03:20 |
|       | 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 フイなし                                      | 100      |      | 0:03:20 |
| swim  | 50  | × | 3   | 2     | 0' 50" | 3~6    | FR  | DES 1本ずつスピードアップ   | 300      |      | 0:05:00 |
|       |     |   | 1   | 6     | 0' 30" | 50~80  |     | レスト30秒  |          |      | 0:03:00 |
| pull  | 100 | × | 10  | 1     | 1' 35" | 3~4    | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                  | 1000     |      | 0:15:50 |
| swim  | 100 | × | 9   | 1     | 1' 35" | 3~4    | FR  | ↓   | 900      |      | 0:14:15 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          |      | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり<br>キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング |          |      |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 30" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー   | 100      |      | 0:02:00 |
| swim  | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 8      | FR  | ハード   | 100      |      | 0:04:00 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        |        |     |   |          |      | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 3200     |      | 1:28:35 |



【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  
エアロビックの向上

【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  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |       | 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      | FR  | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                                  | 100      |       | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢  | 100      |       | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ  | 100      |       | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 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      |       | 0:03:20 |
|       | 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 フイあり                                      | 100      |       | 0:03:20 |
|       | 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 フイなし                                      | 100      |       | 0:03:20 |
| swim  | 50  | × | 3   | 2     | 0' 55" | 3~6    | FR  | DES 1本ずつスピードアップ   | 300      | 50~80 | 0:05:30 |
|       |     |   | 1   | 6     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          |       | 0:03:00 |
| pull  | 100 | × | 9   | 1     | 1' 45" | 3~4    | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                  | 900      |       | 0:15:45 |
| swim  | 100 | × | 8   | 1     | 1' 45" | 3~4    | FR  | ↓   | 800      |       | 0:14:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          |       | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり<br>キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング |          |       |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー   | 100      |       | 0:02:40 |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 00" | 8      | FR  | ハート   | 50       |       | 0:02:00 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        |        |     |   |          |       | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2950     |       | 1:28:45 |



【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  
エアロビックの向上

【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  |     |   |     |       |        |        |       |                  |   |      | 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' 55" | 2      | 50    | FR               | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                                  | 100  | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR               | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢  | 100  | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | FR               | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ  | 100  | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | 50    | 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 |
|       | 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 フイあり                                      | 100  | 0:03:40 |
|       | 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 フイなし                                      | 100  | 0:03:40 |
| swim  | 50  | × | 3   | 1     | 1' 05" | 3~6    | 50~80 | FR               | DES 1本ずつスピードアップ   | 150  | 0:03:15 |
|       |     |   | 1   | 6     | 0' 30" |        |       |                  | レスト30秒  |      | 0:03:00 |
| pull  | 100 | × | 8   | 1     | 2' 05" | 3~4    | 60~70 | FR               | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                  | 800  | 0:16:40 |
| swim  | 100 | × | 6   | 1     | 2' 05" | 3~4    | 60~70 | FR               | ↓   | 600  | 0:12:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |                  | レスト30秒  |      | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |        |        |       |                  | 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり<br>キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング |      |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO   | 好きな種目でリカバリー      | 100   |      | 0:02:40 |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 00" | 8      | -     | FR               | ハート   | 50   | 0:02:00 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        |        |       |                  |   |      | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |                  |   | 2500 | 1:27:55 |



【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  
エアロビックの向上

| 【泳法注意】   | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】  | 3~4  |
| 4        | 5~6  |
|          | 7~8  |
|          | 9~10 |

| D     |     |   |     |       |        |        |     |   |          |       |         |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|----------|-------|---------|
|       |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目  | 目的  | Distance | Time  |         |
| W-up  |     |   |     |       |        |        |     |   |          |       | 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' 05" | 2      | FR  | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                                  | 100      |       | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢  | 100      |       | 0:04:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ  | 100      |       | 0:04:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 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      |       | 0:04:00 |
|       | 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 フイあり                                      | 100      |       | 0:04:00 |
|       | 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 フイなし                                      | 100      |       | 0:04:00 |
| swim  | 25  | × | 3   | 2     | 0' 40" | 3~6    | FR  | DES 1本ずつスピードアップ   | 150      | 50~80 | 0:04:00 |
|       |     |   | 1   | 6     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          |       | 0:03:00 |
| pull  | 100 | × | 6   | 1     | 2' 20" | 3~4    | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                  | 600      |       | 0:14:00 |
| swim  | 100 | × | 5   | 1     | 2' 20" | 3~4    | FR  | ↓   | 500      |       | 0:11:40 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          |       | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり<br>キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング |          |       |         |
| cho   | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー   | 100      |       | 0:03:00 |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 10" | 8      | FR  | ハート   | 50       |       | 0:02:20 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        |        |     |   |          |       | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 2200     |       | 1:28:10 |



【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  
エアロビックの向上

| 【泳法注意】   | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】  | 3~4  |
| 4        | 5~6  |
|          | 7~8  |
|          | 9~10 |

| E     |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|----------|---------|
|       |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目  | 目的  | Distance | Time    |
| W-up  |     |   |     |       |        |        |     |   |          | 0:05:00 |
| 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' 10" | 2      | FR  | 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                                  | 100      | 0:04:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢  | 100      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ  | 100      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 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      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク~2ビート フイあり                                      | 100      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク~2ビート フイなし                                      | 100      | 0:04:20 |
| swim  | 25  | × | 3   | 2     | 0' 40" | 3~6    | FR  | DES 1本ずつスピードアップ   | 150      | 0:04:00 |
|       |     |   | 1   | 6     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          | 0:03:00 |
| pull  | 100 | × | 5   | 1     | 2' 50" | 3~4    | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                  | 500      | 0:14:10 |
| swim  | 100 | × | 4   | 1     | 2' 50" | 3~4    | FR  | ↓   | 400      | 0:11:20 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |     | レスト30秒  |          | 0:00:30 |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 浮いた姿勢をキープ。キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり<br>キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング |          |         |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカハリー   | 50       | 0:01:30 |
| swim  | 25  | × | 2   | 1     | 1' 10" | 8      | FR  | ハード   | 50       | 0:02:20 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        |        |     |   |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |   | 1900     | 1:28:40 |