



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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					1						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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	4~6本: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
	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100		0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim	100	×	11	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100		0:17:25
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
1)	25	×	3	8	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600		0:16:00
2)	25	×	1	8	0' 20"	10	FR	1本1本 最大努力!	200		0:02:40
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2800		1:24:25



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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					1						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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150		0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:20
	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
				1	2	0' 30"	1				0:01:00
swim	100	×	9	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:15:45
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ロールしてから肘を曲げる	100		0:03:00
				1	2	0' 30"	1				0:01:00
swim											
1)	25	×	3	8	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600		0:16:00
2)	25	×	1	8	0' 20"	10	FR	1本1本 最大努力!	200		0:02:40
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2600		1:23:35



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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					1						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	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150		0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ヒート板なし 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 ~ スイムストローク /15m プイあり	100		0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim	100	×	9	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:17:15
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150		0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:20
			1	2	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	25	×	3	6	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	450		0:13:30
2)	25	×	1	6	0' 30"	10	FR	1本1本 最大努力!	150		0:03:00
								レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2400		1:24:25



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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					1					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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
	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	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:40	
				1	2	0' 30"	1			0:01:00	
swim	100	×	7	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:14:35	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
				1	2	0' 30"	1			0:01:00	
swim	1)	25	×	3	6	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:30
	2)	25	×	1	6	0' 30"	10	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:00
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2200	1:24:05	



【テーマ】 準備・移行期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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					1					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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	4~6本: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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	サイトキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:01:00	
								レスト30秒			
swim	100	×	7	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:16:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:01:00	
								レスト30秒			
swim	1)	25	×	3	4	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:10:00
	2)	25	×	1	4	0' 30"	10	FR	1本1本 最大努力!	100	0:02:00
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2000	1:23:40	



【テーマ】 準備・移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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					1					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	×	6	1	1' 05"	2	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	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	
			1	2	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:01:00	
swim	50	×	9	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:01:00	
swim	1)	25	×	3	4	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:10:00
	2)	25	×	1	4	0' 40"	10	FR	1本1本 最大努力!	100	0:02:40
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1700	1:24:00	