



【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	~50	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	~50	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	~50	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	~50	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											
1)	50	×	8	1	0' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	6	1	1' 35"	3	65~75	FR	↓50mの泳ぎを継続	600	0:09:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~50	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	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			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	0:03:00	
								レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	25	×	3	8	0' 40"	3	60~70	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	85~	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										2700	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

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 ビート板なし 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		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		0:01:00
swim								レスト30秒		
1)	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	↓50mの泳ぎを継続	600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
	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	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			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		0:01:00
swim								レスト30秒		
1)	25	×	3	7	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	525	0:14:00
2)	25	×	1	7	0' 20"	10	FR	1本1本 最大努力!	175	0:02:20
								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	1:23:50



【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	~50	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	~50	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	0:03:20
								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		
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	7	1	1' 00"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:00
2)	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR ↓50mの泳ぎを継続	500	0:09:35
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	~50	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
								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	3	6	0' 45"	3	60~70	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	85~	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									2350	1:24:15



【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	~50	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	~50	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	0:03:40
								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		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	7	1	1' 10"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:08:10
2)	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR ↓50mの泳ぎを継続	400	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	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
								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	0:03:40
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	3	5	0' 45"	3	60~70	FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	375	0:11:15
2)	25	×	1	5	0' 30"	10	85~	FR 1本1本 最大努力!	125	0:02:30
								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									2150	1:23:45



【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	0:04:00
swim								レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
2)	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	↓50mの泳ぎを継続	400	0:09:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
	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	ワンハントスカーリング 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	0:04:00
swim								レスト30秒		0:01:00
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									1950	1:23:25



【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

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
	25	×	4	1	1' 05"	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 フイあり	100	0:04:20
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	5	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:07:30
2)	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	↓50mの泳ぎを継続	300	0:08:30
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	3	3	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	225	0:07:30
2)	25	×	1	3	0' 40"	10	FR	1本1本 最大努力!	75	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									1700	1:23:50