



【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 |
| | | | | | | | | サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き | | |
| | 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 |
| pull | 50 | × | 10 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 500 | 0:08:20 |
| swim | 50 | × | 9 | 1 | 0' 50" | 3 | FR | ↓ボディポジションをキープ | 450 | 0:07:30 |
| | | | 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 | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 | 150 | 0:04:30 |
| | | | | | | | | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | 2650 | 1:23:20 |



【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 |
| pull | 50 | × | 10 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 500 | 0:09:10 |
| swim | 50 | × | 9 | 1 | 0' 55" | 3 | FR | ↓ホテイポジションをキープ | 450 | 0:08:15 |
| | | | 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 |
| swim | | | 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 |
| 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 | | | | | | | | | 2550 | 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

| 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 ビート板なし 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 |
| pull | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:08:00 |
| swim | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | ↓ホテイポジションをキープ | 400 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | 1)→2)レスト30秒 | | 0:00:30 |
| | 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 | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | 100 | 0:03:20 |
| | 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 | | 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 | | | | | | | | | 2300 | 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

| 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 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | 0:01:00 |
| pull | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | 3 | 65~75 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 400 | 0:08:40 |
| swim | 50 | × | 7 | 1 | 1' 05" | 3 | 65~75 | FR ↓ボディポジションをキープ | 350 | 0:07:35 |
| | | | 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 |
| | | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 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 | 1:23:30 |



【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プレス 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 | | |
| pull | 50 | × | 7 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 350 | 0:08:45 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | ↓ボディポジションをキープ | 300 | 0:07:30 |
| | | | 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 | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | 1950 | 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

| 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 | | 0:01:00 |
| pull | 50 | × | 5 | 1 | 1' 25" | 3 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 250 | 0:07:05 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 1' 25" | 3 | FR | ↓ボディポジションをキープ | 200 | 0:05:40 |
| | | | 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 |
| swim | | | 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 |
| 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 | 1:23:45 |