



【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】  
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					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:ノーホートキック 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プレス 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										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	600	0:09:30
			1	1	0' 30"	1		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
	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
	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)	50	×	1	4	0' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:00
2)	25	×	4	4	0' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								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									2850	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】  
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					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 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' 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)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
swim	200	×	2	1	3' 30"	3	65~75	FR ↓フルのボディポジションをキープ	400	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
drill	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 45"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	200	0:03:00
2)	25	×	4	4	0' 30"	3	60~70	FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 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		0:01:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	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】  
 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					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
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		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								レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
swim	200	×	2.5	1	3' 50"	3	65~75	FR ↓フルのホテイポジションをキープ	500	0:09:35
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
drill	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
	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	4	3	0' 40"	3	60~70	FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
								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	1:23:55



【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】  
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					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 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 ~ 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
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
swim	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR ↓フルのボディポジションをキープ	400	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
drill	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
	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)	50	×	1	3	0' 50"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	4	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
								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	1:23:30



【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】  
 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					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
			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	0:04:00
swim								レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
swim	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
drill	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	ドックプル&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			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:00
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
								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	1:24:20



【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】  
 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					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 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	0:04:20
	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
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull	100	×	3	1	2'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
swim	100	×	2.5	1	2'50"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	250	0:07:05
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
drill	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	ドックプル&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		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:01:20
2)	25	×	3	1	0'50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	75	0:02:30
			1	2	0'30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 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		0:01:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1675	1:23:45