



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 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ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30		
drill	25	×	4	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	100	0:03:00		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00		
swim	100	×	10	1	1' 35"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:15:50		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00		
pull	25	×	6	3	0' 20"	8	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	450	0:06:00
										1	2
swim	50	×	9	1	0' 55"	3	60~75 FR リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:08:15		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								2650	0:58:25		



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 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ブレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	150	0:05:00
drill	25 × 4	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 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:00
swim	100 × 8	1	1' 45"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00
cho	25 × 4	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	25 × 6	3	0' 25"	8	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	450	0:07:30
		1	2 0' 30"				レスト30秒		0:01:00
swim	50 × 8	1	1' 00"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:08:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2400	0:58:40



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 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ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	25 × 4	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
swim	100 × 7	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:13:25
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	25 × 6	3	0' 25"	8	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	450	0:07:30
		1	2 0' 30"				レスト30秒		0:01:00
swim	50 × 7	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:35
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2250	0:58:40



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック:1~2本 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ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	25 × 4	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
swim	100 × 7	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:14:35
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	25 × 4	3	0' 25"	9	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	300	0:05:00
		1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	50 × 7	1	1' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:08:10
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00
Total								2100	0:58:45



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 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ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30		
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	100	0:04:00		
drill	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 ブイあり	100	0:03:40		
swim	100	×	6	1	2' 20"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
pull	25	×	4	3	0' 30"	9	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	300	0:06:00
										1	2
swim	50	×	5	1	1' 15"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								1900	0:58:15		



【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
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック
 乳酸産生への刺激入れ

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック:1~2本 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ブレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	100	0:04:00		
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00		
swim	100	×	5	1	2' 30"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:12:30		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00		
pull	25	×	4	3	0' 30"	9	-	FR	ハード ショートレスト パドル+ブイ	300	0:06:00
											0:01:00
		1	2	0' 30"							
swim	50	×	5	1	1' 20"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:40		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								1800	0:58:00		