



【テーマ】基礎期(Xmasスペシャル)  
筋出力発揮  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
★Merry Christmas★											
swim	25	×	24	1	1' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！！ 最後までピッチをキープ・ローリングとストロークのタイミング	600	0:24:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	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プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:00
			1	1	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 20"	3	65~75	FR	フォーミング・ゆっくり泳いでリカバリー 乳酸除去促進	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2200	1:23:10



【テーマ】基礎期(Xmasスペシャル)  
筋出力発揮  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
★Merry Christmas★											
swim	25	×	24	1	1' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！！ 最後までピッチをキープ・ローリングとストロークのタイミング	600	0:24:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーミング・ゆっくり泳いでリカバリー 乳酸除去促進	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2200	1:25:10



【テーマ】基礎期(Xmasスペシャル)  
筋出力発揮  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
★Merry Christmas★											
swim	25	×	24	1	1' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！！ 最後までピッチをキープ・ローリングとストロークのタイミング	600	0:24:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:40
			1	1	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
swim	150	×	2	1	3' 10"	3	65~75	FR	フォーミング・ゆっくり泳いでリカバリー 乳酸除去促進	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:24:50



【テーマ】基礎期(Xmasスペシャル)  
筋出力発揮  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim	150	×	1	1	3' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:03:00
★Merry Christmas★											
swim	25	×	24	1	1' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！！ 最後までピッチをキープ・ローリングとストロークのタイミング	600	0:24:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:04:00
			1	1	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	1	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーミング・ゆっくり泳いでリカバリー 乳酸除去促進	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1900	1:25:20



【テーマ】基礎期(Xmasスペシャル)  
筋出力発揮  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	1	1	3' 00"	4	60~	FR	25m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	100	0:03:00
★Merry Christmas★											
swim	25	×	24	1	1' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！！ 最後までピッチをキープ・ローリングとストロークのタイミング	600	0:24:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:04:40
			1	1	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1' 30"	3	65~75	FR	フォーミング・ゆっくり泳いでリカバリー 乳酸除去促進	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1750	1:25:50