



【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

【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	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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	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	ワンハントスカーリング 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		
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	×	5	1	3' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:15:50
swim	200	×	4	1	3' 10"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	800	0:12:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:01:40
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
3)	25	×	2	2	0' 50"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	100	0:03:20
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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									3150	1:23:50



【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

【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	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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' 45"	2	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			
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00	
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	700	0:12:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:01:50	
2)	100	×	2	2	1' 55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40	
3)	25	×	2	2	0' 55"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	100	0:03:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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									2850	1:24:05	



【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

【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	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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	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			
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	200	×	4	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20	
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:01:50	
2)	75	×	2	2	1' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:40	
3)	25	×	2	2	0' 55"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	100	0:03:40	
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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									2650	1:24:00	



【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

【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	×	4	1	0' 55"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング 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		
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
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	×	4	1	3' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:20
swim	150	×	4	1	3' 05"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	600	0:12:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:00
2)	75	×	2	2	1' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
3)	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	100	0:04:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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									2450	1:24:10



【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

【泳法注意】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3~4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
	25	×	4	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:30
swim										
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	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
swim	150	×	3	1	3' 30"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	450	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:20
3)	25	×	2	2	0' 55"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	100	0:03:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60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									2200	1:23:40



【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

【泳法注意】 姿勢・キヤッチ	【強度】
【主観的強度】 4	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	×	4	1	1'05"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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	ワンハンドスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手 キヤッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	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 プイあり	100	0:04:20
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
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	150	×	3	1	4'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:45
swim	150	×	3	1	4'15"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	450	0:12:45
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	2	1'10"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:20
2)	25	×	3	2	0'50"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:05:00
3)	25	×	1	2	0'50"	9	FR	1)よりも速く! 1本1本最大努力	50	0:01:40
			1	1	1'00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 キヤ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									1900	1:24:20