



【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	~50	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:ノーホートキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	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 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手		
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
swim	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR ↓プルのホテイ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	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:04:30
2)	100	×	3	1	2' 00"	2	~55	FR リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	300	0:06:00
3)	25	×	6	1	1' 00"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:06:00
								1)→2)→3)レストなし 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									2950	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	~50	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	3~4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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1		FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:01:30
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	100	×	7	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
swim	100	×	6.5	1	1' 45"	3	65~75	FR	↓フルのボディポジションをキープ	650	0:11:22
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
									1セット:プルプイ 2セット:スイム		
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	×	3	1	1' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:04:30
2)	100	×	3	1	2' 00"	2	~55	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	300	0:06:00
3)	25	×	6	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:06:00
									1)→2)→3)レストなし		
									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									2700	1:23:48	



【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
	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		
	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	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:13:25
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	600	0:11:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:プルプイ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:04:30
2)	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:06:00
3)	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:06:00
								1)→2)→3)レストなし 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									2500	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

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)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	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		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	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	↓プルのボディポジションをキープ	600	0:12:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:プルプイ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:06:00
3)	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:06:00
								1)→2)→3)レストなし 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									2350	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】  
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	×	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) 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		
	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	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	↓フルのホテイポジションをキープ	500	0:11:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:プルプイ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:06:00
3)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:40
								1)→2)→3)レストなし 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	1:23:50



【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

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)	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	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	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 プイあり	100	0:04:20
			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' 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	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
swim	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	↓フルのボディポジションをキープ	400	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット:プルプイ 2セット:スイム		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:40
								1)→2)→3)レストなし 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									1800	1:23:10