



【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	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
	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
	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)	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
swim											
1)	200	×	3	1	3' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:15
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	800	0:12:40
3)	50	×	10	1	0' 50"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	500	0:08:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
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	×	2	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:00
2)	100	×	3	1	1' 40"	3	60~70	FR	フォームリカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:05:00
3)	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
								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									3200	1:24:45	



【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

【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	0'45"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	3~6本: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	100	0:03:00
			1	2	0'30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
									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
									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
swim											
1)	200	×	3	1	3'30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	100	×	6	1	1'45"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	600	0:10:30
3)	50	×	9	1	0'55"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	450	0:08:15
			1	2	0'30"	1			レスト30秒		0:01:00
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	×	2	1	1'00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:00
2)	100	×	3	1	1'50"	3	60~70	FR	フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:05:30
3)	25	×	4	1	1'00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
									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	1:25:15



【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

【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	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:00	
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
swim											
1)	200	×	3	1	3'50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
2)	100	×	5	1	1'55"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	500	0:09:35
3)	50	×	9	1	1'00"	4	65~75	FR	↓ペースキープ	450	0:09:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
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	×	2	1	1'10"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:20
2)	50	×	4	1	1'05"	3	60~70	FR	フォームリカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:20
3)	25	×	4	1	1'00"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:00
								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	1:25:05	



【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

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	~50	FR 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00
	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
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			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
swim										
1)	200	×	2	1	4' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:00
2)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR ↓ペースキープ	400	0:09:20
3)	50	×	8	1	1' 10"	4	65~75	FR ↓ペースキープ	400	0:09:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30
swim										
1)	50	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:30
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	60~70	FR フォーム リカバリ HR~24回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20
3)	25	×	2	1	1' 00"	9	-	FR 1本1本最大努力!	50	0:02:00
								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									2300	1:24:50



【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	×	6	1	1'05"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	3~6本: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
			1	2	0'30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:00
			1	2	0'30"	1		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		0:01:00
swim								レスト30秒		
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
swim										
1)	150	×	2	1	4'15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
2)	100	×	4	1	2'50"	4	FR	↓ペースキープ	400	0:11:20
3)	50	×	6	1	1'25"	4	FR	↓ペースキープ	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim										
1)	50	×	1	1	1'10"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:10
2)	25	×	4	1	1'00"	3	FR	フォームリカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	1'10"	9	FR	1本1本最大努力!	50	0:02:20
								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									1900	1:24:40