



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	100		0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
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	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:13:20
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドゥックプル&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	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	300		0:06:00
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:11:00
3)	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力!	200		0:08:00
			1	1	1' 00"	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									2750		1:23:30



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	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	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100		0:03:00
				1	0' 30"	1		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			0:00:30
swim								レスト30秒			
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	×	6.5	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	650		0:11:22
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 10"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	300		0:07:00
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:11:30
3)	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力!	200		0:08:00
				1	1' 00"	1		レスト60秒			0:01:00
								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									2600		1:24:03



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	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	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100		0:03:20
				1	0' 30"	1		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			0:00:30
swim								レスト30秒			
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	×	5.5	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	550		0:10:32
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	200		0:04:40
2)	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:12:00
3)	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	1本1本最大努力!	200		0:08:00
				1	1' 00"	1		レスト60秒			0:01:00
								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									2400		1:23:02



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	×	6	1	0' 55"	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		0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	100		0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
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' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:10:25
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	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		0:03:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	200		0:04:40
2)	50	×	4	2	1' 10"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400		0:09:20
3)	25	×	4	2	1' 10"	9	FR	1本1本最大努力!	200		0:09:20
			1	1	1' 00"	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									2150		1:23:35



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	FR	1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00	
			1	1	0' 30"	1		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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
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	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:00	
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:40	
3)	25	×	2	2	1' 10"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:40	
			1	1	1' 00"	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									2050	1:23:20	



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水の捉え方  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	1~2
水の捉え方	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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 ヒート板なし 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 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		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		0:00:30
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
pull	50	×	8	1	1'25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	50	×	2	2	1'15"	7	FR	ハート HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:00
2)	50	×	3	2	1'30"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
3)	25	×	2	2	1'10"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:40
			1	1	1'00"	1		レスト60秒		0:01:00
								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	1:23:40