



【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	~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 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
			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			
swim								レスト30秒		0:00:30	
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)	50	×	3	2	1' 00"	7	75~85	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	300	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:13:20
			1	1	1' 00"	1			レスト60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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~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	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	4	4	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:40
2)	25	×	2	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	200	0:04:00
									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	1:23:10	



【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	~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 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
				1	0' 30"	1		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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
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)	50	×	3	2	1' 10"	7	75~85	FR	ハート HR26回~/10秒 16回~/6秒	300	0:07:00
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00
				1	1' 00"	1			レスト60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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~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	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	4	3	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:13:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
									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	1:23:10	



【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	~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 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:20
				1	0' 30"	1		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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
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)	50	×	3	2	1' 15"	7	75~85	FR	ハート HR26回~/10秒 16回~/6秒	300	0:07:30
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20
				1	1' 00"	1			レスト60秒		0:01:00
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	~50	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	~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	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	3	3	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:45
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
									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									2550	1:23:25	



【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	~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	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	0:03:40
				1	1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒			
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)	50	×	2	2	1' 10"	7	75~85	FR	ハート HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:04:40
2)	100	×	4	2	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40
				1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
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	~50	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	~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	0:03:40
				1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	25	×	4	3	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
									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	1:23:10



【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 ビート板なし 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 ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
			1	1	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		0:00:30
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
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)	100	×	3	2	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
			1	1	1' 00"	1		レスト60秒		0:01:00
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)	25	×	4	3	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:10:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
								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									2100	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】
水の捉え方
【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 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20
				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		0:00:30
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)	50	×	2	2	1'15"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:05:00
2)	100	×	2	2	2'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
				1	1'00"	1		レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	0:04:20
				1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	3	4	0'55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:11:00
2)	25	×	1	4	0'40"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:40
								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	1:23:40