



【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 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	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim								レスト30秒		
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
swim										
1)	100	×	3	2	1' 35"	5	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:09:30
2)	50	×	2	2	0' 45"	7	FR	ハード 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:03:00
3)	100	×	5	2	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:16:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	3	4	0' 40"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:00
2)	25	×	1	4	0' 20"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:01:20
								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									3050	1:23:40



【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	1	0'30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		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)	100	×	3	2	1'40"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	2	2	0'50"	7	75~85	FR	ハード 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	200	0:03:20
3)	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	1'00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
	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
	25	×	4	1	0'45"	2	~50	FR	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		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		0:00:30	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	3	4	0'40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:00
2)	25	×	1	4	0'30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	100	0:02:00
								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									2850	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

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	1	0' 30"	1			1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
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
swim											
1)	100	×	3	2	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	50	×	1	2	0' 50"	7	75~85	FR	ハード 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	100	0:01:40
3)	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	1' 00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→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	50	0:01:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
			1	1	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		0:00:30
swim											
1)	25	×	3	3	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:06:45
2)	25	×	1	3	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	75	0:01:30
									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									2650	1:24:05	



【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			1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
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)	100	×	3	2	2'00"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	2	0'55"	7	75~85	FR	ハード 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	100	0:01:50
3)	100	×	3	2	2'05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
			1	1	1'00"	1			1)→2)→3)レストなし 3)→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	50	0:01:30	
	25	×	4	1	0'55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	~50	FR	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			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		0:00:30
swim											
1)	25	×	3	3	0'45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:06:45
2)	25	×	1	3	0'30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	75	0:01:30
									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									2450	1:24:25	



【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

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	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		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
swim										
1)	100	×	2	2	2' 10"	5	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:08:40
2)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	ハート 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	100	0:02:00
3)	50	×	5	2	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
			1	1	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	100	0:04:00
swim								レスト30秒		0:00:30
1)	25	×	3	3	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:07:30
2)	25	×	1	3	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	75	0:01:30
								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	1:22:40



【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】	【強度】
水の捉え方	1~2
【主観的強度】	3~4
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	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		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
swim										
1)	50	×	3	2	1' 25"	5	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:08:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	7	FR	ハート 1段階スピードアップ HR26回~/10秒 16回~/6秒	100	0:02:30
3)	50	×	3	2	1' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
			1	1	1' 00"	1		1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:40
	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	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
			1	1	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	100	0:04:20
								レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	3	3	0' 55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:08:15
2)	25	×	1	3	0' 40"	9	FR	1本1本最大努力!	75	0:02:00
								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									1800	1:23:55