



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 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】
 3

【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 | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | 0:05:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない | 100 | 0:03:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 150 | 0:05:00 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識 | 100 | 0:01:40 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 100 | 0:01:40 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 100 | 0:01:40 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| 奇数: | T字ターン | 偶数: | ノーマルターン | | | | | | | |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 3 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | 800 | 0:12:40 | |
| swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | 3 | 65~75 FR ↓プルのボディポジションをキープ | 800 | 0:12:40 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | レスト30秒 | | | 0:00:30 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | - FR ハード 1本1本最大スピード | 150 | 0:04:30 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2700 | 0:59:40 | |



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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】
3

【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 | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | 0:05:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない | 100 | 0:03:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:20 | |
| drill | 25 | × | 6 | 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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 150 | 0:05:30 | |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 3 | 60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識 | 50 | 0:00:55 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 5 | 70~80 FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:00:55 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 7 | 80~ FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:00:55 | |
| | | | | | | | レストなし | | | |
| 奇数: | T字ターン | 偶数: | ノーマルターン | | | | | | | |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1' 45" | 3 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | 800 | 0:14:00 | |
| swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 45" | 3 | 65~75 FR ↓プルのボディポジションをキープ | 700 | 0:12:15 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | レスト30秒 | | 0:00:30 | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 9 | - FR ハード 1本1本最大スピード | 150 | 0:04:30 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | 2450 | 0:59:30 | |



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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】
3

【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 | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | 0:05:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 150 | 0:06:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 3 | 60~70 | FR フォーム フロントスカーリングを意識 | 50 | 0:01:00 | |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 5 | 70~80 | FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:00 | |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 7 | 80~ | FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | レストなし | | | |
| 奇数: | T字ターン | 偶数: | ノーマルターン | | | | | | | | |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 3 | 65~75 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | 600 | 0:11:30 | |
| swim | 100 | × | 6.5 | 1 | 1' 55" | 3 | 65~75 | FR ↓プルのボディポジションをキープ | 650 | 0:12:28 | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | | レスト30秒 | | 0:00:30 | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 9 | - | FR ハード 1本1本最大スピード | 150 | 0:05:15 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2200 | 0:59:23 | |



【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
水をとらえる
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】
3

【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 | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | 0:05:00 | | 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない | 100 | 0:04:00 | | | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:04:00 | | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | ~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える | 150 | 0:06:30 | | | |
| swim | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | 60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識 | 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 | | | |
| | | | | | | | レストなし | | | | | |
| 奇数: | T字ターン | 偶数: | ノーマルターン | | | | | | | | | |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 20" | 3 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | 500 | 0:11:40 | | | |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | 3 | 65~75 FR ↓プルのボディポジションをキープ | 400 | 0:09:20 | | | |
| | | × | 1 | 1 | 0' 30" | | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 50" | 9 | - FR ハード 1本1本最大スピード | 150 | 0:05:30 | | | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:02:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 1850 | 0:58:50 |

