



【テーマ】 準備・移行期  
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】  
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					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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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
				1	2	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 プイあり	100	0:03:00
				1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:09:30
swim	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	500		0:07:55
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
	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	ワンハントスカーリング 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	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	100	0:03:00
				1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	4	0' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	200		0:02:40
2)	50	×	4	4	0' 55"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	800		0:14:40
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
								腰からのローリングを意識			
								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		1:23:35



【テーマ】 準備・移行期  
 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】  
 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					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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45
swim	100	×	4.5	1	1' 45"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	450	0:07:52
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
	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	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
	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)	50	×	1	4	0' 40"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	200	0:02:40
2)	50	×	4	4	0' 55"	2	~55	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	800	0:14:40
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 腰からのローリングを意識 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		0:01:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:23:38	



【テーマ】 準備・移行期  
 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】  
 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					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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	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	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:35
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	400	0:07:40
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
	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	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	0:03:20
	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		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	50	×	3	4	1' 00"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:12:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 腰からのローリングを意識 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		0:01:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:23:35	



【テーマ】 準備・移行期  
 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】  
 3

【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 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 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	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		FR 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	100	0:01:00
								レスト30秒		
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
swim	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	300	0:06:15
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
	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 ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	50	×	3	4	1' 05"	2	~55	FR リカハリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:13:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								腰からのローリングを意識		
								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									2350	1:24:05



【テーマ】 準備・移行期  
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】  
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					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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
	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	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		
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:40
2)	50	×	3	3	1' 15"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	450	0:11:15
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								腰からのローリングを意識 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	1:24:15



【テーマ】 準備・移行期  
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】  
3

【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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ 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	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	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:45
swim	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:08:45
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
	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	ワンハントスカーリング 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		
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	3	1' 10"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:30
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:06:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
								腰からのローリングを意識		
								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									1750	1:24:10