



【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
	25	×	4	1	0' 45"	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 プイあり	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
	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	2	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	100	0:03:00
								レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	リカバリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								1)→2)→3)レストなし		
								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									2800	1:23:40



【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	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) 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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	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 プイあり	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
	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 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	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	100	×	7	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								1)→2)→3)レストなし 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									2600	1:23:40



【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	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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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 プイあり	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:13:25
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	2	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	100	0:03:20
								レスト30秒		0:01:00
swim	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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:20
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:20
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								1)→2)→3)レストなし		
								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									2400	1:23:37



【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	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	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	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
	25	×	4	1	0' 55"	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 プイあり	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	2	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	100	0:03:40
								レスト30秒		0:01:00
swim	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
swim										
1)	50	×	2	1	1' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:20
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:20
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20
								1)→2)→3)レストなし		
								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									2200	1:23:05



【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 ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	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 プイあり	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
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
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20
swim										
1)	50	×	2	1	1' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:30
2)	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:40
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20
								1)→2)→3)レストなし 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									2000	1:23:50



【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) 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	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	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 プイあり	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
swim										
1)	50	×	1	1	1' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:01:45
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	1' 15"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:30
								1)→2)→3)レストなし 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									1700	1:23:45