



【テーマ】基礎期
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】
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	1~3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	0:04:30	
	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	×	6	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:04:30	
	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 フイあり	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
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	
pull	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:05	
swim	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	700	0:11:05	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	7	0' 25"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	175	0:02:55	
2)	75	×	1	7	1' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	525	0:10:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:23:35	



【テーマ】基礎期
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】
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' 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	×	6	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:04:30
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
swim	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	75	×	1	6	1' 35"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	450	0:09:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2750	1:23:20



【テーマ】基礎期
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】
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	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	×	6	1	0' 50"	2	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	150	0:05:00	
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:09:35	
swim	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	500	0:09:35	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 35"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:30	
2)	75	×	1	6	1' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	450	0:10:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:23:20	



【テーマ】基礎期
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】
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	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	0:05:30
	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	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
pull	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
swim	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	400	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	5	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	125	0:03:20
2)	75	×	1	5	1' 45"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	375	0:08:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:23:40



【テーマ】基礎期
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】
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	1~3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	0:06:00
	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	×	6	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:00
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
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
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:00
swim	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	300	0:06:45
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	5	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	125	0:03:20
2)	75	×	1	5	1' 55"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	375	0:09:35
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2150	1:23:30



【テーマ】基礎期
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】
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	1~3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	0:06:30
	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	×	6	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	150	0:06:30
	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	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
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
pull	100	×	3	1	2'50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
swim	100	×	3	1	2'50"	4	FR	↓フルのボディポジション・ストローク数をキープ	300	0:08:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	4	0'45"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:03:00
2)	50	×	1	4	1'35"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	200	0:06:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:50