



【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)	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	×	6	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	150	0:04:30
	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
			1	3	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30
swim								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		
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	フォーム	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
								↓2)よりスピードアップ		
pull	200	×	4	1	3' 10"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	600	0:10:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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)	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	200	0:03:20
2)	150	×	1	4	2' 40"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	1:24:40



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
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	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00	
swim	100	×	5	1	1' 45"	3	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	500	0:08:45	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 55"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	200	0:03:40	
2)	150	×	1	3	2' 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	450	0:08:15	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2900	1:24:30	



【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	【強度】
【主観的強度】 4	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	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30	
swim	100	×	4.5	1	1' 55"	3	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	450	0:08:37	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	4	1' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	200	0:04:00	
2)	150	×	1	3	3' 00"	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	0:09:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2650	1:23:48	



【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	150	×	4	1	3' 05"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:20
swim	100	×	4.5	1	2' 05"	3	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	450	0:09:22
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	3	1' 05"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:15
2)	150	×	1	2	3' 15"	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	300	0:06:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2450	1:24:18



【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	150	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:30
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジション・ストローク数をキープ	350	0:08:10
			1	1	0' 30"	1		1)→2)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)	50	×	1	3	1' 10"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:30
2)	150	×	1	2	3' 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	300	0:07:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:24:20



【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

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	150	×	3	1	4'15"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:45
swim	100	×	2	1	2'50"	3	FR	↓フルのボディポジション・ストローク数をキープ	200	0:05:40
			1	1	0'30"	1		1)→2)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	3	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	150	0:04:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1800	1:23:40