



【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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3~4本:ノーホートキック 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	~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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~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 プイあり	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 レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull											
1)	50	×	3	1	0' 50"	7	80~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:02:30
2)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40
										1)→2)レストなし	
swim											
1)	50	×	3	1	0' 50"	7	80~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:02:30
2)	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40
										1)→2)レストなし	
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	×	9	1	0' 50"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:07:30
2)	100	×	9	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓50mのストローク数をキープ	900	0:14:15
										1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3300	1:24:35	



【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	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック 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' 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	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										
1)	50	×	3	1	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:02:45
2)	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	400	0:07:00
swim										
1)	50	×	3	1	0' 55"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:02:45
2)	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	300	0:05:15
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	9	1	0' 55"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:08:15
2)	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	↓50mのストローク数をキープ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	700	0:12:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3000	1:24:25



【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	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3~4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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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										
1)	50	×	3	1	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:45
								1)→2)レストなし		
swim										
1)	50	×	3	1	1' 00"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:45
								1)→2)レストなし		
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	×	7	1	1' 00"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:07:00
2)	100	×	7	1	1' 55"	4	FR	↓50mのストローク数をキープ	700	0:13:25
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2800	1:24:45



【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	×	4	1	0' 55"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3~4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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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										
1)	50	×	3	1	1' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:15
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:15
								1)→2)レストなし		
swim										
1)	50	×	3	1	1' 05"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:15
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:15
								1)→2)レストなし		
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	×	6	1	1' 05"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:30
2)	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	↓50mのストローク数をキープ	500	0:10:25
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:24:35



【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

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	×	4	1	1' 00"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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	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	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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:30
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										
1)	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	300	0:07:00
swim										
1)	25	×	4	1	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40
2)	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	150	0:03:30
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	×	6	1	1' 10"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
2)	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	↓50mのストローク数をキープ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	500	0:11:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2300	1:24:25



【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	×	4	1	1' 05"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3~4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	0:04:20
	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	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)	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										
1)	25	×	2	1	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20
2)	50	×	4	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:40
								1)→2)レストなし		
swim										
1)	25	×	2	1	0' 40"	7	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20
2)	50	×	4	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:40
								1)→2)レストなし		
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)	50	×	4	1	1' 25"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:40
2)	100	×	4	1	2' 50"	4	FR	↓50mのストローク数をキープ	400	0:11:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1900	1:23:40