



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	1~2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	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
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	×	9	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:14:15
swim	100	×	9	1	1' 35"	3	FR	↓	900	0:14:15
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		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
drill	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	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	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	6	0' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	1	6	0' 30"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:03:00
1)	25	×	1	6	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
								レストなし 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									3150	1:23:30



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
水の捉え方	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	0'45"	2	FR	1~2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	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
				1	0'30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		0:00:30
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	×	8	1	1'45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00
swim	100	×	8	1	1'45"	3	FR	↓	800	0:14:00
				1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
								1セット目:フイのみ 2セット目:スイム		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
drill	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	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	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	6	0'30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	1	6	0'30"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:03:00
1)	25	×	1	6	0'30"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
								レストなし		
								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	1:24:00



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	1~2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	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	0:03:20
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
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	×	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
swim	100	×	6	1	1'55"	3	FR	↓	600	0:11:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 1セット目:フイのみ 2セット目:スイム		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	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	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	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	6	0'40"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
2)	25	×	1	6	0'40"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:04:00
1)	25	×	1	6	0'40"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:04:00
								レストなし 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	1:24:05



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	1~2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	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	0:03:40
			1	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
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	×	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
swim	100	×	6	1	2'05"	3	FR	↓	600	0:12:30
			1	1	0'30"	1		レスト30秒 1セット目:フイのみ 2セット目:スイム		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:20
drill	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	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	1	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0'45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0'45"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	100	0:03:00
1)	25	×	1	4	0'45"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:03:00
								レストなし 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	1:23:10



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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	1~2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	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	↓	500	0:11:40
				1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
								1セット目:プイのみ 2セット目:スイム		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
drill	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	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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	4	0' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	100	0:03:00
1)	25	×	1	4	0' 45"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:03:00
								レストなし		
								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									2150	1:23:10



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
水の捉え方	1~2
【主観的強度】	3~4
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	1~2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	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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	×	5	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:14:10
swim	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	↓	400	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
								1セット目:ブイのみ 2セット目:スイム		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:40
drill	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	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	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	6	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	50	0:01:40
1)	25	×	1	2	0' 50"	9	FR	1本1本最大努力!	50	0:01:40
								レストなし		
								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									1850	1:23:40