



【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	~50	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	~50	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	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' 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	×	10	1	0' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	500	0:08:20
2)	200	×	4	1	3' 20"	3	60~70	FR	↓50mのストロークをキープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~50	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)	150	×	1	5	2' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:13:45
2)	50	×	1	5	0' 45"	7	75~85	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	250	0:03:45
								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	1:23:50	



【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

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	~50	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	~50	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' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull											
1)	50	×	9	1	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	450	0:08:15
2)	200	×	3	1	3' 30"	3	60~70	FR	↓50mのストロークをキープ	600	0:10:30
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	~50	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)	150	×	1	5	3' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:15:00
2)	50	×	1	5	0' 50"	7	75~85	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	250	0:04:10
								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									2900	1:23:35	



【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	~50	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	~50	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	0:03:20
				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' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull											
1)	50	×	8	1	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	400	0:08:00
2)	200	×	3	1	3' 50"	3	60~70	FR	↓50mのストロークをキープ	600	0:11:30
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	~50	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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	150	×	1	4	3' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:13:00
2)	50	×	1	4	0' 55"	7	75~85	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	200	0:03:40
								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									2650	1:23:20	



【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	~50	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	~50	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	0:03:40
				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	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
1)	50	×	8	1	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	400	0:08:40
2)	200	×	2	1	4' 10"	3	60~70	FR	↓50mのストロークをキープ	400	0:08:20
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	~50	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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	150	×	1	4	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
2)	50	×	1	4	1' 00"	7	75~85	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	200	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									2450	1:24:10	



【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' 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	×	8	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	400	0:09:20
2)	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	↓50mのストロークをキープ	400	0:09:20
				1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	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)	150	×	1	3	3' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:11:15
2)	50	×	1	3	1' 05"	7	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	150	0:03:15
								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									2250	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

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	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	0'50"	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)	50	×	7	1	1'25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	350	0:09:55
2)	150	×	2	1	4'15"	3	FR	↓50mのストロークをキープ	300	0:08:30
				1	0'30"	1		1)→2)レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	0'30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	150	×	1	2	4'45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:30
2)	50	×	1	2	1'15"	7	FR	ギアチェンジ フォームのストローク数キープでスピードを上げる	100	0:02:30
								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	1:23:35