



【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 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	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	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	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	100	×	7	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	700	0:11:05
swim	100	×	6	1	1' 35"	3	60~70	FR	↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ	600	0:09:30
			1	1	0' 30"	1		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)	25	×	1	10	0' 25"	7	75~85	FR	ハード HR27~	250	0:04:10
2)	75	×	1	10	1' 25"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし リカバリーフォームは少ないストローク数を意識	750	0:14:10
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3150	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

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 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	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	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	100	0:03:00
			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	×	6	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	600	0:10:30
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ	600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1		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	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	9	0' 30"	7	FR	ハート HR27~	225	0:04:30
2)	75	×	1	9	1' 25"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし リカバリーフォームは少ないストローク数を意識	675	0:12:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2950	1:23:55



【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 ヒート板なし 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			
								レスト30秒		0:00:30	
swim											
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	100	×	6	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	600	0:11:30
swim	100	×	4.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ	450	0:08:37
				1	0' 30"	1			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)	25	×	1	8	0' 30"	7	75~85	FR	ハード HR27~	200	0:04:00
2)	75	×	1	8	1' 35"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:40
									レストなし		
									リカバリーフォームは少ないストローク数を意識		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2700	1:23:58	



【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 3~6本:サイドキック 2ストローク1プルス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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	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	×	5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ	500	0:10:25
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ	400	0:08:20
			1	1	0' 30"	1		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	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	7	0' 35"	7	FR	ハード HR27~	175	0:04:05
2)	75	×	1	7	1' 40"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし リカバリーフォームは少ないストローク数を意識	525	0:11:40
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2450	1:23:40



【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	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	100	×	5	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	500	0:11:40
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	3	FR	↓フルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ	350	0:08:10
			1	1	0' 30"	1		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	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	25	×	1	5	0' 40"	7	FR	ハード HR27~	125	0:03:20
2)	75	×	1	5	1' 50"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	375	0:09:10
								レストなし リカバリーフォームは少ないストローク数を意識		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	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

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		
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	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	400	0:11:20
swim	100	×	2.5	1	2' 50"	3	FR	↓プルのホールドポジションを意識しながらストロークをキープ	250	0:07:05
				1	0' 30"	1		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	好きな種目でリカバリー	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	ドックプル&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)	25	×	1	4	0' 45"	7	FR	ハード HR27~	100	0:03:00
2)	75	×	1	4	2' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
								レストなし リカバリーフォームは少ないストローク数を意識		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:23:35