



【テーマ】 移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング	150	0:04:30	
swim												
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:40	
swim												
1)	100	×	6	1	1' 35"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	600	0:09:30	
2)	25	×	6	1	1' 00"	9	85~	FR	hardt	150	0:06:00	
3)	50	×	4	1	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:03:20	
pull	200	×	3	1	3' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ ストロークを少なく、長いストローク長を意識	600	0:09:15	
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2600	0:59:55



【テーマ】移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20				
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:04:30			
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き				150 0:04:30			
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング				150 0:04:30			
swim																
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100 0:01:50			
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				100 0:01:50			
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				100 0:01:50			
	レストなし															
swim																
1)	100	×	4	1	1' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				400 0:07:00			
2)	25	×	6	1	1' 00"	9	80~	FR	hardt				150 0:06:00			
3)	50	×	4	1	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				200 0:03:40			
	レストなし															
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ				600 0:10:30			
	ストロークを少なく、長いストローク長を意識															
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00				
Total											2400	0:59:30				



【テーマ】 移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング	150	0:05:00	
swim												
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:02:00	
swim												
1)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	400	0:07:40	
2)	25	×	6	1	1' 00"	9	80~	FR	hardt	150	0:06:00	
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:04:00	
											レストなし	
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	400	0:07:40	
											ストロークを少なく、長いストローク長を意識	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2200	0:59:40	



【テーマ】 移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング	150	0:05:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:02:10
swim											
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	300	0:06:15
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	80~	FR	hardt	100	0:04:00
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:04:20
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	400	0:08:20
	ストロークを少なく、長いストローク長を意識										
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2050	0:59:15



【テーマ】 移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング	150	0:06:00	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	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 レストなし	50	0:01:20	
swim												
1)	100	×	3	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	300	0:06:45	
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	80~	FR	hardt	100	0:04:40	
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	150	0:03:30	
レストなし												
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	400	0:09:00	
ストロークを少なく、長いストローク長を意識												
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										1850	0:59:15	



【テーマ】 移行・基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & キックのタイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20				
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150 0:06:00			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き				150 0:06:00			
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~6:ブイなし キックのタイミングでローリング				150 0:06:00			
swim																
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				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			
	レストなし															
swim																
1)	100	×	3	1	2' 25"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				300 0:07:15			
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	80~	FR	hardt				100 0:04:40			
3)	50	×	2	1	1' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒				100 0:02:30			
	レストなし															
pull	200	×	2	1	4' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ				400 0:09:40			
	ストロークを少なく、長いストローク長を意識															
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00				
Total											1800	0:59:55				