



【 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】

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
							0:05:00						
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	0:05:20	
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
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1フレス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			100	0:01:40
							レストなし						
swim													
1)	200	×	3	1	3' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒			600	0:09:30
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	85~	FR	ハード			150	0:04:30
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
							レストなし						
pull	100	×	6	1	1' 35"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ			600	0:09:30
							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												2600	0:58:40



【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

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 レストなし	100	0:01:50	
swim												
1)	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	600	0:10:30	
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	hardt	150	0:04:30	
3)	50	×	3	1	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	150	0:02:45	
												レストなし
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	500	0:08:45	
												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											2450	0:58:50



【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 0:05:20
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	100	0:02:00	
	レストなし											
swim												
1)	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	400	0:07:40	
2)	50	×	3	1	1' 30"	9	80~	FR	hardt	150	0:04:30	
3)	50	×	3	1	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	150	0:03:00	
	レストなし											
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	500	0:09:35	
	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											2250	0:59:05



【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				200	0:05:00 0:05:20
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	0:05:30	
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)	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	400	0:08:20	
2)	50	×	2	1	1' 30"	9	80~	FR	hardt	100	0:03:00	
3)	50	×	3	1	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 レストなし	150	0:03:15	
pull	100	×	4	1	2' 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	400	0:08:20	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2100	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	50	0:01:20	
	レストなし											
swim												
1)	200	×	2	1	4' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	400	0:09:00	
2)	50	×	2	1	1' 45"	9	80~	FR	hardt	100	0:03:30	
3)	50	×	4	1	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:04:40	
	レストなし											
pull	100	×	3	1	2' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	300	0:06:45	
	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											1900	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)	150	×	2	1	3' 40"	3	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	300	0:07:20	
2)	50	×	2	1	2' 00"	9	80~	FR	hardt	100	0:04:00	
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	100	×	4	1	2' 25"	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	0:59:20