



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

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【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		
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	1~3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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり レスト30秒			100	0:03:00	
	1	2	0' 30"	1								0:01:00		
pull	200	×	3	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:09:45	
swim	200	×	3	1	3' 15"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識			600	0:09:45	
	1	1	0' 30"	1					レスト30秒			0:00:30		
	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	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 肘の位置を下げる			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 レスト30秒			100	0:03:00	
	1	2	0' 30"	1								0:01:00		
swim	1)	75	×	1	7	2' 10"	2	~55	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒			525	0:15:10
	2)	25	×	1	7	0' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!			175	0:02:20
									レストなし 腰からのローリングを意識 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												2750	1:24:20	



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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

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' 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
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり レスト30秒				100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1								0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:10:30
swim	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識				600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒					0:00:30
	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	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 肘の位置を下げる				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 レスト30秒				100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1								0:01:00
swim														
1)	75	×	1	6	2' 10"	2	~55	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				450	0:13:00
2)	25	×	1	6	0' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				150	0:02:00
									レストなし 腰からのローリングを意識 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	1:24:10



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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

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	1~3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
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:11:30
swim	200	×	2.5	1	3' 50"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識				500	0:09:35
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒					0:00:30
	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	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	0:03:20
	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	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
swim														
1)	75	×	1	5	2' 15"	2	~55	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				375	0:11:15
2)	25	×	1	5	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				125	0:02:05
									レストなし 腰からのローリングを意識 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	1:23:55



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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

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	1~3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
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:08:20
swim	200	×	2.5	1	4' 10"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識				500	0:10:25
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒					0:00:30
	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	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	0:03:40
	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	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
swim														
1)	75	×	1	5	2' 15"	2	~55	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				375	0:11:15
2)	25	×	1	5	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				125	0:02:05
									レストなし 腰からのローリングを意識 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	1:23:45



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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

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	~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:ノーボートキック 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	~50	FR	サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり			100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			400	0:09:20
swim	200	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識			400	0:09:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒				0:00:30
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	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	~50	FR	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 肘の位置を下げる			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
swim													
1)	75	×	1	4	2' 20"	2	~55	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒			300	0:09:20
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!			100	0:02:00
									レストなし 腰からのローリングを意識 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												2050	1:23:50



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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・キャッチ

【主観的強度】
3

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	~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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	150	×	3	1	4' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:00
swim	150	×	2	1	4' 20"	3	65~75 FR ↓プルのボディポジションを意識	300	0:08:40
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50 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	~50 FR 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 肘の位置を下げる	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
swim									
1)	75	×	1	2	2' 30"	2	~55 FR フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	50	0:01:20
							レストなし 腰からのローリングを意識 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								1750	1:24:10