



【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】
3

【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 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	0:05:00	
										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)	150	0:04:30
		25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR	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 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 プイあり	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull swim	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	
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		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

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
3	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' 50"	2	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)	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
								レスト30秒			
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	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	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	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		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		0:01:00	
								レスト30秒			
swim											
1)	75	×	1	6	2' 10"	2	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	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

【泳法注意】 姿勢・キャッチ	【強度】
【主観的強度】 3	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	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)	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	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	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	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	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	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	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	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

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
3	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	1～3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	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	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	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	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	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	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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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 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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	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	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	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	75	×	1	4	2' 20"	2	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	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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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 サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	150	×	3	1	4' 20"	3	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	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	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	75	×	1	2	2' 30"	2	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	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	