



【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	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	5.5	1	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:18:20	
	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	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00	
swim												
1)	50	×	5	4	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	1000	0:18:20	
2)	25	×	1	4	0' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力 ! 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	100	0:01:20	
DOWN				1	1	1					0:15:00	
Total										3050	1:24:50	



【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
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	~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	0:03:20
	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	×	5.5	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				1100	0:19:15
	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 肘の位置を下げるない				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)	50	×	4	4	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				800	0:16:00
2)	25	×	1	4	0' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	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													2850	1:24:15



【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
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	1~3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	0:03:20
	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 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	×	4	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				800	0:15:20
	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 肘の位置を下げる				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 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)	50	×	4	4	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				800	0:17:20
2)	25	×	1	4	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:01:40
									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													2550	1:23:20



【 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】 姿勢・キャッチ 【主觀的強度】

【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	~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 ピート板なし 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	0:03:40
	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 ブイあり				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒					0:01:00		
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:12:30
	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 肘の位置を下げるない				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)	50	×	4	4	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				800	0:18:40
2)	25	×	1	4	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力! 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				100	0:01:40
DOWN												0:15:00		
Total												2350	1:24:00	



【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
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	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	0:04:00
	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 1 2 0' 30" 1 レスト30秒				100	0:04:00
												0:01:00		
pull	150	×	4	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:14:00
	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 肘の位置を下げるない				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 1 2 0' 30" 1 レスト30秒				100	0:04:00
												0:01:00		
swim														
1)	50	×	3	4	1' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				600	0:15:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力 ! 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				100	0:02:00
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2150	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

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	0:04:20
	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 プイあり レスト30秒				100	0:04:20
	1	2			0' 30"	1							0:01:00	
pull	150	×	4	1	4' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:17:00
	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 肘の位置を下げるない				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 レスト30秒				100	0:04:20
	1	2			0' 30"	1							0:01:00	
swim														
1)	50	×	3	2	1' 30"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				300	0:09:00
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	1:23:00