



【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					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	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	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	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	200	×	5.5	1	3' 20"	3	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	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	ワンハントスカーリング 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			
			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	100	0:03:00	
								レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	5	4	0' 55"	3	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	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									3050	1:24:50	



2024/11/16 土曜日

【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

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			レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	5.5	1	3' 30"	3	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	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	ワンハントスカーリング 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	100	0:01:00	
								レスト30秒			
swim											
1)	50	×	4	4	1' 00"	3	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	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

【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

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:ノーボードキック 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	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			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	100	0:03:20	
									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



2024/11/16 土曜日

【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プレス 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	×	3	1	4' 10"	3	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	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	ワンハントスカーリング 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	
			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	100	0:03:40	
								レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	4	1' 10"	3	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	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									2350	1:24:00	



2024/11/16 土曜日

【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	150	×	4	1	3' 30"	3	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	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	ワンハンドスカーリング 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			
			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	100	0:04:00	
								レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	3	4	1' 15"	3	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	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									2150	1:24:20	



2024/11/16 土曜日

【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

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	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	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	×	4	1	4' 15"	3	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	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	100	0:04:20	
			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	100	0:04:20	
								レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 30"	3	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	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	