



【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:ノーホートキック ヒート板なし 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	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	1000	0:16:40	
drill	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)	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:10:00	
2)	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:04:00	
3)	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:05:30	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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	1:24:00	



【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

【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 ヒート板なし 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	0:03:20	
	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	100	×	9	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	900	0:15:45	
drill	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			
			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)	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:10:30	
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:04:40	
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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	1:23:35	



【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	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 ヒート板なし 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	0:03:20	
	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 プイあり	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	700	0:13:25	
drill	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			
			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)	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:11:30	
2)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:04:40	
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 3

【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	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 ヒート板なし 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	0:03:40	
	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	100	×	7	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	700	0:14:35	
drill	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			
			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)	200	×	2	1	4' 10"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:08:20	
2)	25	×	4	1	1' 15"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:05:00	
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	150	0:03:30	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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									2200	1:23:35	



【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 プイあり	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	6	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:14:00	
drill	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			
			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)	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:07:00	
2)	25	×	4	1	1' 15"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:05:00	
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	150	0:03:45	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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									2000	1:24:05	



【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 プイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:11:20	
drill	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	ワンハンドスカーリング 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			
			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)	150	×	2	1	4' 15"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:08:30	
2)	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:02:30	
3)	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	150	0:05:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
								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									1700	1:24:00	