



【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

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	0:03:00
	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 レスト30秒				100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
pull	100	×	10	1	1' 40"	3	65~75	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	~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	ドックプル&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)	200	×	3	1	3' 20"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:04:00
3)	50	×	6	1	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レスト30秒				300	0:05:30
			1	2	0' 30"	1			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				0:01:00	
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

【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	100	×	9	1	1' 45"	3	65~75	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	~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)	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:04:40
3)	50	×	4	1	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レスト30秒				200	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			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				0:01:00	
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

【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 レスト30秒				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	65~75	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	~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 レスト30秒				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
swim														
1)	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:04:40
3)	50	×	4	1	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レスト30秒				200	0:04:20
			1	2	0' 30"	1			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				0:01:00	
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 プイあり レスト30秒				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
pull	100	×	7	1	2' 05"	3	65~75	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	~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				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 レスト30秒				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
swim														
1)	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:05:00
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レスト30秒				150	0:03:30
			1	2	0' 30"	1			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				0:01:00	
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

【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												
cho	25	×	8	1	0' 40"	1						0:05:00
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:ノーホーダー・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	200	0:05:20	
	25	×	4	1	1' 00"	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	150	0:06:00	
	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	100	×	6	1	2' 20"	3	65~75	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	~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	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げるない トック・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)	150	×	2	1	3' 30"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力 !	100	0:05:00	
3)	50	×	3	1	1' 15"	3	65~75	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

【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:ノーホードキック ピート板なし 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				100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00	
pull	100	×	4	1	2' 50"	3	65~75	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	~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				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げるない ドッケプル&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)	150	×	2	1	4' 15"	3	65~75	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	85~	FR	1本1本 最大努力!				50	0:02:30
3)	25	×	6	1	0' 50"	3	65~75	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 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				0:01:00	
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													1700	1:24:00