



【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

## 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)	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 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	100	0:03:00
	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
	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 レスト30秒	100	0:01:00
swim									
1)	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75 FR フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	9	85~ FR 1本1本 最大努力!	200	0:04:00
3)	25	×	4	2	0' 30"	3	65~75 FR リカバリーハーフ HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:00
	1	3	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→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		0:01:30
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	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	200	×	5	1	3' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒	1000	0:16:40
DOWN	1	1		1					0:15:00
Total								2850	1:23:00



【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
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)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 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	100	0:03:20
	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
			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 レスト30秒	100	0:01:00
swim									
1)	100	×	3	2	1' 45"	3	65~75 FR フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:30
2)	50	×	2	2	1' 00"	9	85~ FR 1本1本 最大努力 !	200	0:04:00
3)	25	×	4	2	0' 30"	3	65~75 FR リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:00
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→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		0:01:30
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	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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒	900	0:15:45
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								2750	1:23:25



【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	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	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	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	
swim														
1)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				400	0:07:40
2)	50	×	2	2	1' 15"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				200	0:05:00
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	65~75	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒				200	0:05:20
			1	3	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					0:01:30	
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 肘の位置を下げない				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	200	×	4	1	3' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒				800	0:15:00
DOWN		1	1			1							0:15:00	
Total													2450	1:23:30



【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

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		
swim														
1)	100	×	2	2	2' 05"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				400	0:08:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				200	0:05:20
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	65~75	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒				200	0:05:20
			1	3	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					0:01:30
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 レスト30秒				100	0:03:40
		1	2	0' 30"	1								0:01:00	
swim	200	×	3	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒				600	0:12:15
DOWN		1	1			1							0:15:00	
Total													2250	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
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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) 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	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	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	
swim														
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				300	0:07:30
2)	50	×	2	2	1' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				200	0:06:00
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	65~75	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒				200	0:05:20
			1	3	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					0:01:30	
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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				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				100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒					0:01:00	
swim	150	×	3	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒				450	0:10:30
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total												2000	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  
 【主観的強度】  
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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) 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	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	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	
swim														
1)	50	×	2	2	1' 25"	3	65~75	FR	フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒				200	0:05:40
2)	25	×	2	2	0' 45"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!				100	0:03:00
3)	25	×	4	2	0' 50"	3	65~75	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒				200	0:06:40
			1	3	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					0:01:30	
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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げる				100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒					0:01:00	
swim	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
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													1700	1:23:50