



【テーマ】基礎期  
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】  
4

【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)	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	0:03:00
	25	×	6	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	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull											
1)	100	×	7	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:40
2)	200	×	3	1	3' 15"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	600	0:09:45
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒	0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	1	6	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
									レストなし		
									キックとストロークのタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:24:15	



【テーマ】基礎期  
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】  
4

【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	~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	×	6	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	150	0:04:30
	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
			1	3	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull											
1)	100	×	5	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45
2)	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒	0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	1	6	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00
									レストなし		
									キックとストロークのタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2850	1:24:25	



【テーマ】基礎期  
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】  
4

【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)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	×	6	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	150	0:05:00
	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
			1	3	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull											
1)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
2)	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	400	0:07:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒	0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	6	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:04:00
2)	100	×	1	6	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:00
									レストなし		
									キックとストローク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  
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】  
4

【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)	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	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	×	6	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	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
1)	100	×	5	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
2)	200	×	2	1	4' 05"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	400	0:08:10
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40
2)	100	×	1	4	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:40
									レストなし		
									キックとストロークのタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2400	1:24:05	



【テーマ】基礎期  
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】  
4

【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 ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
	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
			1	3	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30
swim								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)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	レスト30秒	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	フォーム	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
								↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull										
1)	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20
2)	150	×	2	1	3' 30"	3	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40
2)	100	×	1	4	2' 30"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:00
								レストなし		
								キックとストロークのタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2150	1:23:50



【テーマ】基礎期  
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】  
4

【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	~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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	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	×	6	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	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
			1	3	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull											
1)	100	×	4	1	2' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:40
2)	150	×	2	1	4' 15"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎ・ストローク数をキープ	300	0:08:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20
2)	75	×	1	2	2' 15"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30
									レストなし		
									キックとストロークのタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1800	1:23:30	