



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】	1~2
姿勢・ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time		
											0:05:00		
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーホートキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:04:30
drill	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 肘の位置を下げない			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フィあり			100	0:03:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3	60~70	FR	一定ペース プルプイのみ			800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00
swim													
1)	25	×	6	2	0' 30"	8	85~	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			300	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 35"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし			800	0:12:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2650	0:58:40



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	目的	Distance	Time
										0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:00
drill	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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00
pull	200	×	3	1	3' 30"	3	60~70	FR 一定ペース プルプイのみ	600	0:10:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1)	25	×	6	2	0' 30"	8	85~	FR ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	300	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2450	0:58:40



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C			目的	Distance	Time	
												0:05:00	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:05:00
drill	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート プイあり			100	0:03:20
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	60~70	FR	一定ペース プルプイのみ			600	0:11:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim													
1)	25	×	6	2	0' 35"	8	85~	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			300	0:07:00
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	60~75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			600	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2250	0:59:10



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	目的	Distance	Time
										0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーポートキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:20
pull	200	×	2.5	1	4' 10"	3	60~70	FR 一定ペース プルプイのみ	500	0:10:25
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	200	0:05:20
2)	100	×	3	2	2' 05"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	600	0:12:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2050	0:58:15



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time
										0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:05:30
drill	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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:40
pull	150	×	3	1	3' 25"	3	60~70	FR 一定ペース プルブイのみ	450	0:10:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR ハード 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	200	0:06:00
2)	50	×	5	2	1' 10"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	500	0:11:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1900	0:58:55



【 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
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	目的	Distance	Time
										0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR ノーポートキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:06:00
drill	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:下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:04:00
pull	150	×	3	1	3' 45"	3	60~70	FR 一定ペース プルプイのみ	450	0:11:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	200	0:06:00
2)	50	×	4	2	1' 15"	3	60~75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒	400	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1800	0:59:05