



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| 【泳法注意】 |
|----------|
| 姿勢・水の捉え方 |

| 【主観的強度】 |
|---------|
| 3 |

| A | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|-----------------|--|--|----------|--------------------|-----------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | Distance | Time | |
| 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 | 0:05:00 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | | | | 100 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | | | | 100 0:03:00 |
| 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ピート ピアリ | | | | 100 0:03:00 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 10" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ピアリのみ | | | | 800 0:12:40 |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 10" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピアリのみのフォームを意識 | | | | 800 0:12:40 |
| | | | | 1 | 1' 30" | | | | | | | | 0:00:30 |
| 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 | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | 85~ | FR | ハード | | | | 150 0:04:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | 100 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2550 0:59:10 |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 3

| B | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|-----------------|--|--|----------|--------------------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | Distance | Time | |
| 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 | 0:05:00 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | | | 100 | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | | | 100 | 0:03:20 |
| 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ピート ピイあり | | | 100 | 0:03:00 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ピイのみ | | | 800 | 0:14:00 |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピイのみのフォームを意識 | | | 600 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 1' 30" | | | | | | | 0:00:30 | |
| 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 | 50 | × | 3 | 1 | 1' 30" | 8 | 85~ | FR | ハード | | | 150 | 0:04:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2350 | 0:59:20 | |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 3

| C | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|-----------------|--|--|----------|--------------------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | Distance | Time | |
| 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 | 0:05:00 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | | | 100 | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | | | 100 | 0:03:20 |
| 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ピート ピイあり | | | 100 | 0:03:20 |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ピイのみ | | | 600 | 0:11:30 |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピイのみのフォームを意識 | | | 600 | 0:11:30 |
| | | | | 1 | 1' 30" | | | | | | | 0:00:30 | |
| 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 | 50 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 8 | 85~ | FR | ハード | | | 150 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2150 | 0:59:20 | |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 3

| D | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|-------|--|-----------------------------------|----------|-------------|--------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | Distance | Time | |
| 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 | | | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | | | 200 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | | | 100 0:03:40 | |
| drill | 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 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 | FR | 1キックローリングストローク~2ピート ピイあり | | | 100 0:03:20 | |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ピイのみ | | | 600 0:12:30 |
| swim | 200 | × | 2.5 | 1 | 4' 10" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピイのみのフォームを意識 | | | 500 0:10:25 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | | 0:00:30 |
| 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 | 50 | × | 2 | 1 | 1' 40" | 8 | 85~ | FR | ハード | | | 100 0:03:20 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 100 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 2000 0:58:35 |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 3

| E | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|-----------------|--|------|----------|--------------------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | Distance | Time |
| 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 | 0:05:00 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | 100 | 0:03:40 | |
| 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' 55" | 2 | ~50 | FR | 1キックローリングストローク~2ピート ピイあり | 100 | 0:03:40 | |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ピイのみ | 600 | 0:13:30 | |
| swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピイのみのフォームを意識 | 400 | 0:09:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 | |
| 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 | 50 | × | 2 | 1 | 1' 40" | 8 | 85~ | FR | ハード | 100 | 0:03:20 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | | 1900 | 0:58:50 | |



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる フォームチェック
 有酸素代謝の向上
 乳酸産生への刺激入れ

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

【泳法注意】
 姿勢・水の捉え方
 【主観的強度】
 3

| F | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|----------------------|-----------------|--|--|----------|--------------------|---------|
| | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | | | Distance | Time | |
| 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 | 0:05:00 0:05:20 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | 板ありキック:1~2本 ノーボードキック:3~4本 けのび姿勢をキープ | | | 100 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意 | | | 100 | 0:04:00 |
| 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 |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | 1キックローリングストローク～2ピート ピイあり | | | 100 | 0:04:00 |
| pull | 200 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR20～24回/10秒 12～14回/6秒 ピイのみ | | | 400 | 0:10:00 |
| swim | 200 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ピイのみのフォームを意識 | | | 400 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 1' 30" | | | | | | | 0:00:30 | |
| 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 | 50 | × | 2 | 1 | 1' 45" | 8 | 85~ | FR | ハード | | | 100 | 0:03:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 1700 | 0:57:50 | |