



【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	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3~4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	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
	1		3	3	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		0:01:30	
swim								レスト30秒			
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
swim											
1)	25	×	6	1	0' 30"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00	
2)	200	×	4	1	3' 15"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	800	0:13:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30	
								キックとストロークのタイミングに注意			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	100	×	14	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1400	0:23:20	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	1:24:20	



【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

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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	3~4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	×	4	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	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	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1		FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	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
swim											
1)	25	×	6	1	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	200	×	4	1	3' 30"	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	800	0:14:00
			1	1	0' 30"	1					0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	100	×	12	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:21:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3000		1:24:40



【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
 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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	3~4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	×	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
			1	3	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 フイあり		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
swim											
1)	25	×	6	1	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:04:00
2)	200	×	3	1	3' 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	0:11:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
									キックとストロークのタイミングに注意		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
pull	100	×	11	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:21:05
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2700	1:23:55



【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
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	×	4	1	0' 55"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4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	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハント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	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	0:03:40
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim										
1)	25	×	4	1	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40
2)	200	×	2.5	1	4' 10"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 キックとストロークのタイミングに注意		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	100	0:02:40
pull	100	×	10.5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1050	0:21:53
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:24:08



【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	×	4	1	1' 00"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
								3~4本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ		
	25	×	4	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	100	0:04:00
	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
								キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	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	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim										
1)	25	×	4	1	0' 45"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:03:00
2)	150	×	3	1	3' 40"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	450	0:11:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
								キックとストロークのタイミングに注意		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	100	×	8.5	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	850	0:19:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	1:24:40



【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
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	×	4	1	1' 05"	2	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3~4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	×	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	ワンハント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	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100		0:04:20
			1	3	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			0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50		0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50		0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50		0:01:40
swim											
1)	25	×	2	1	0' 45"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50		0:01:30
2)	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300		0:08:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒			0:00:30
								キックとストロークのタイミングに注意			
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:20
pull	100	×	7	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700		0:20:25
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:23:50