



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
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	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' 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)	50	×	3	1	1' 00"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	150	0:03:00	
2)	100	×	8	1	1' 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	800	0:13:20	
			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	200	×	7	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1400	0:22:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3200	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

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)	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
			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' 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)	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	150	0:04:30	
2)	100	×	4.5	1	2' 05"	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	0:09:22	
			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ー	100	0:02:40	
pull	200	×	5	1	4' 10"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:20:50	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:53	



【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

9~10

F												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up												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	～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) 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	～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	0:04:20	
	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	
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			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 フライあり	100	0:04:20	
									レスト30秒		0:01:30	
swim												
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	～60	FR	フォーム	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60～70	FR	↓ 1) よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70～80	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80～	FR	↓ 3) よりスピードアップ	25	0:00:50	
swim												
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:04:00	
2)	100	×	4	1	2' 55"	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	0:11:40	
			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' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
pull	150	×	4	1	4' 15"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:17:00	
DOWN				1	1	1						0:15:00
Total										1850	1:24:10	