



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

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	~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:ノーホートキック 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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレース 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 肘の位置を下げるない 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり レスト30秒				100	0:03:00
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
swim														
1)	50	×	3	1	1' 00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒				150	0:03:00
2)	100	×	8	1	1' 40"	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	0:13:20
			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ー				100	0:02:40
pull	200	×	7	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				1400	0:22:45
DOWN													0:15:00	
Total			1	1		1							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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

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) 3~4本:ノーホートキック 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 サイト・キック 2ストローク1ブレース 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	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 肘の位置を下げる レスト30秒	100	0:03:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3 FR フォーム	50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7 FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim	1)	50	×	3	1	1' 10"	8 FR ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:30
	2)	100	×	7.5	1	1' 45"	3 FR フォーム 丁寧なストローク HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	750	0:13:08
					1	0' 30"	1 FR 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ー	100	0:02:40
pull	200	×	6	1	3' 30"	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								2950	1:24:18



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

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) 3~4本:ノーホートキック 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ブレース 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 肘の位置を下げるない 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり				100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒					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)	50	×	3	1	1' 20"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒				150	0:04:00
2)	100	×	6	1	1' 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				600	0:11:30
			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ー				100	0:02:40
pull	200	×	5.5	1	3' 50"	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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】
 4

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	~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:ノーホートキック 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	~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	0:03:40
	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり レスト30秒				100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1							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
swim														
1)	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒				150	0:04:30
2)	100	×	4.5	1	2' 05"	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				450	0:09:22
			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ー				100	0:02:40
pull	200	×	5	1	4' 10"	3	65~75	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



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・キャッチ

【主観的強度】
4

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	~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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	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				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げるない				100	0:04:00
			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 ブイあり レスト30秒					0:01:30
swim														
1)	25	×	1	1	0' 45"	2	~60	FR	フォーム				25	0:00:45
2)	25	×	1	1	0' 45"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ				25	0:00:45
3)	25	×	1	1	0' 45"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ				25	0:00:45
4)	25	×	1	1	0' 45"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ				25	0:00:45
swim														
1)	50	×	2	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒				100	0:03:00
2)	100	×	4.5	1	2' 20"	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				450	0:10:30
			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' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:03:00
pull	200	×	4.5	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				900	0:21:00
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													2250	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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・キャッチ

【主観的強度】
4

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	~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:ノーホートキック 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ブレス 奇:右向き 偶:左向き				100 0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 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 肘の位置を下げるない				100 0:04:20
			1	3	0' 30"	1			1キッククローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり 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