



【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:ノーボートキック ピート板なし 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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 プイあり レスト30秒				100	0:03:00
	1		3		0' 30"	1								0:01:30
pull	100	×	10	1	1' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				1000	0:16:40
swim	100	×	9	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識				900	0:15:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく					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	
swim														
1)	25	×	1	6	0' 25"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒				150	0:02:30
2)	75	×	1	6	1' 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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意				450	0:08:00
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													3200	1:24:10



【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
 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	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 ピート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手				100	0:03:00	
	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 レスト30秒					0:01:30	
pull	100	×	9	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				900	0:15:45
swim	100	×	9	1	1' 45"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識				900	0:15:45
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく					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	
swim														
1)	25	×	1	5	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回/6秒				125	0:02:30
2)	75	×	1	5	1' 25"	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				375	0:07:05
									レストなし キックとストロークのタイミングに注意					
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													3000	1:23:45



【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	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 ピート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手				100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	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 プイあり レスト30秒					0:01:30	
pull	100	×	9	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				900	0:17:15
swim	100	×	7	1	1' 55"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識				700	0:13:25
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく					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	
swim														
1)	25	×	1	5	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回/6秒				125	0:02:30
2)	75	×	1	5	1' 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				375	0:07:30
									レストなし キックとストロークのタイミングに注意					
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													2800	1:24:00



【 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

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 ピート板なし けのひ姿勢をキープ			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 プイあり レスト30秒			100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1						0:01:30	
pull	100	×	8	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			800	0:16:40
swim	100	×	7	1	2' 05"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識			700	0:14:35
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく				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
swim													
1)	25	×	1	4	0' 35"	8	85~	FR	ハート HR27回~/10秒 16回/6秒			100	0:02:20
2)	75	×	1	4	1' 35"	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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意			300	0:06:20
DOWN			1	1		1						0:15:00	
Total												2600	1:24:35



【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	~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 プイあり レスト30秒	100	0:01:30	
pull	100	×	6	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00	
swim	100	×	6	1	2' 20"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		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
swim												
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	85~	FR	ハート HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:40	
2)	75	×	1	4	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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意	300	0:06:40	
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										2300	1:23:40	



【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

【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												
cho	25	×	6	1	0' 55"	1						0:05:00
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	150	0:05:30	
	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 ブイあり レスト30秒	100	0:01:30	
pull	100	×	5	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:14:35	
swim	100	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	400	0:11:40	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく		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	
swim												
1)	25	×	1	3	0' 45"	8	85~	FR	ハート HR27回～/10秒 16回/6秒	75	0:02:15	
2)	75	×	1	3	2' 15"	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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意	225	0:06:45	
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											1850	1:23:25