



【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	～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 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 サイトキック 2ストローク1フレス 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		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	100	0:01:30
pull	200	×	5	1	3' 15"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:16:15
swim	200	×	4	1	3' 15"	4	65～75 FR ↓プルのストローク・ボディポジションを意識	800	0:13:00
		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)	50	×	1	4	0' 45"	8	85～ FR ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	200	0:03:00
2)	150	×	1	4	2' 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	600	0:10:00
							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								3300	1:24:15



【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

B														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up												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プレス 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 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	200	×	5	1	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				1000	0:17:30
swim	200	×	4	1	3' 30"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディ・ポジションを意識				800	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' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim														
1)	50	×	1	3	0' 50"	8	85~	FR	ハート・HR27回~/10秒 16回/6秒				150	0:02:30
2)	150	×	1	3	2' 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				450	0:08:00
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													3100	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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										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 けのひ姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR サイトキック 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	200	×	4	1	4' 05"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:20
swim	200	×	2.75	1	4' 05"	4	65~75	FR ↓プルのストローク・ボディポジションを意識 ラスト:150m	550	0:11:14
			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)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR ハート HR27回~/10秒 16回/6秒	150	0:03:00
2)	150	×	1	3	3' 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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意	450	0:09:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2650	1:24:29



【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	サイトキック 2ストローク1ブレス 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 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
			1	3	0' 30"	1						0:01:30		
pull	200	×	3	1	4' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:14:00
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識 レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく				600	0:14:00
			1	1	0' 30"	1						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)	50	×	1	2	1' 10"	8	85~	FR	ハート、HR27回～/10秒 16回/6秒				100	0:02:20
2)	150	×	1	2	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 レストなし キックとストロークのタイミングに注意				300	0:07:00
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

【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 レスト30秒	100	0:01:30	
pull	150	×	3	1	4' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:12:45	
swim	150	×	3	1	4' 15"	4	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	450	0:12:45	
			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	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:40
swim												
1)	25	×	2	2	0' 40"	8	85~	FR	ハート* HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:40	
2)	150	×	1	2	4' 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 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし キックとストロークのタイミングに注意	300	0:09:00	
DOWN			1	1		1					0:15:00	
Total										1900	1:23:40	