



【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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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	
								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			
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	0:03:00	
	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	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
pull	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:09:45	
swim	200	×	3	1	3' 15"	4	FR	↓フルのストローク・ボディポジションを意識	600	0:09:45	
			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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	10	1	2' 00"	8	FR	ハート HR27回～/10秒 16回/6秒 1本1本最大努力	500	0:20:00	
swim	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	1:24:10	



2024/12/26 木曜日

【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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
	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	
	25	×	4	1	1' 00"	2	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 フイあり		0:01:30	
								レスト30秒			
pull	150	×	2	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00	
swim	150	×	2	1	3' 30"	4	FR	↓フルのストローク・ボディポジションを意識	300	0:07:00	
			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	50	×	10	1	2' 00"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒 1本1本最大努力	500	0:20:00	
swim	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1950	1:24:20	



2024/12/26 木曜日

【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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【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ブレス 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 フイあり		0:01:30	
pull	100	×	2	1	2' 55"	4	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:05:50	
swim	100	×	2	1	2' 55"	4	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識	200	0:05:50	
			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	50	×	10	1	2' 00"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒 1本1本最大努力	500	0:20:00	
swim	25	×	4	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:40	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1650	1:23:30	