



【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

【強度】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	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 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 1' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:00
	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 ↓プルのストローク・ボディポジションを意識	600	0:09:45	
			1	1	0' 30"	1	FR 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	85～ 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



【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

【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				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フレス 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 1 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:00
									0:01:30
pull	200	×	3	1	3' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
swim	200	×	2	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	400	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' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	10	1	2' 00"	8	85~ 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					0:15:00
Total								2350	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

【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】
 5

C													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1									
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 0:05:00	
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 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	FR	サイドキック 2ストローク1フレス 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	200	×	2	1	3' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400 0:07:40
swim	200	×	2.5	1	3' 50"	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				500 0:09:35
			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	50	×	10	1	2' 00"	8	85~	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						0:15:00	
Total											2250	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

【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】
 5

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up				1									
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 0:05:00	
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) 3~4本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				100 0:05:20	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1フレス 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 レスト30秒				0:01:30	
pull	200	×	2	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400 0:08:10
swim	200	×	2	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				400 0:08:10
			1	0' 30"	1			レスト30秒 大きな泳ぎ・ストローク数は少なく					
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100 0:02:40	
swim	50	×	10	1	2' 00"	8	85~	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						0:15:00	
Total											2150	1:24:30	



【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

【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】
 5

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	~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 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 1			100	0:04:00
			3	0' 30"		1			レスト30秒				0:01:30
pull	150	×	2	1	3' 30"	4	65~75	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	65~75	FR	↓プルのストローク・ボディポジションを意識 1			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	85~	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												1950	1:24:20



【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

【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】
 5

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 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	0:04:20
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:30	
pull	100	×	2	1	2' 55"	4	65~75	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	65~75	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	85~	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	×	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