



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

| 【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 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サトキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | | 150 | 0:04:30 |
| | 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 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | | |
| 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 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 15" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | | | | 800 | 0:13:00 |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 15" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ボディポジションに注意 | | | | 800 | 0:13:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | | CHO 好きな種目でリカバリ | | | | 100 | 0:02:40 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | | | | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 6 | 75~85 | FR | ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力！ レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | 150 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2950 | 1:24:00 | |



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【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 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイトキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | | 150 | 0:04:30 |
| | 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 肘の位置を下げる | | | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | | |
| 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 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | | | | 800 | 0:14:00 |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ボディポジションに注意 | | | | 600 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 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 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~スイム 手の甲意識 | | | | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | ~50 | FR | トックプル&ローリング/15m ~スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 6 | 75~85 | FR | ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力! | | | | 150 | 0:04:00 |
| | | | | | | | レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | | | | |
| DOWN | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 0:15:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2750 | 1:23:30 |



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】

3

| 【強度】 |
|------|
| 1~2 |
| 3~4 |
| 5~6 |
| 7~8 |
| 9~10 |

| 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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ [°] 3~6本:サドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | | 150 | 0:05:00 |
| | 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | | | | 100 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| 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 |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 3' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 | | | | 600 | 0:11:30 |
| swim | 200 | × | 3.5 | 1 | 3' 50" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ポーティボージョンに注意 | | | | 700 | 0:13:25 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 40" | 1 | | CHO | 好きな種目でリカバリ | | | | 50 | 0:01:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | | | | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | ~50 | FR | トックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | | 100 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 6 | 75~85 | FR | ベースアップ [°] HR24~26回/10秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | 25 | × | 1 | 6 | 0' 40" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力! レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | 150 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2600 | 1:24:05 | |



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

4

| |
|------|
| 强度 |
| 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 | | | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | | | 0:05:00 | | | | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | | | | | 200 | 0:05:20 | | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | | | 150 | 0:05:30 | |
| | 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 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | | | |
| 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 | |
| pull | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | | | | | 600 | 0:12:30 | |
| swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ボディポジションに注意 | | | | | 600 | 0:12:30 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | | 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 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~スイム 手の甲意識 | | | | | 100 | 0:03:40 | |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | ~50 | FR | トックプル&ローリング/15m ~スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | | | 100 | 0:03:40 | |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | | 0:00:30 | | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 6 | 75~85 | FR | ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力! | | | | | 100 | 0:03:00 | |
| | | | | | | | | | レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | | | | |
| DOWN | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 0:15:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | | | 2350 | 1:23:10 | |



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

| |
|------|
| 【强度】 |
| 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 | | | 好きな種目で今日の状態をチェック | | | | | 0:05:00 | | | |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | | | | | 200 | 0:05:20 | | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | | | 150 | 0:06:00 |
| | 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 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | | |
| 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 |
| pull | 150 | × | 4 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | | | | | 600 | 0:14:00 |
| swim | 150 | × | 3 | 1 | 3' 30" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ボディポジションに注意 | | | | | 450 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | | 0:00:30 | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 1 | | CHO | 好きな種目でリカバリー | | | | | 50 | 0:01:30 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~スイム 手の甲意識 | | | | | 100 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 2 | ~50 | FR | トックプル&ローリング/15m ~スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | | | 100 | 0:04:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | | 100 | 0:03:00 |
| 2) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 6 | 75~85 | FR | ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 | | | | | 100 | 0:03:00 |
| 1) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力! レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | | 100 | 0:03:00 |
| DOWN | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | | | 2200 | 1:24:20 |



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

| 【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 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | ~50 | FR | 1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | | | 150 | 0:06:30 |
| | 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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない | | | 100 | 0:04:20 |
| | | | | 1 | 1' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム | | | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 5 | 70~80 | FR | ↓1)よりスピードアップ | | | 50 | 0:01:40 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 7 | 80~ | FR | ↓2)よりスピードアップ | | | 50 | 0:01:40 |
| pull | 150 | × | 3 | 1 | 4' 15" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ | | | 450 | 0:12:45 |
| swim | 150 | × | 3 | 1 | 4' 15" | 3 | 60~70 | FR | ↓スイム ポディオジョンに注意 | | | 450 | 0:12:45 |
| | | | | 1 | 1' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 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 | |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | ~50 | FR | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 | | | 100 | 0:04:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1' 05" | 2 | ~50 | FR | ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる | | | 100 | 0:04:20 |
| | | | | 1 | 1' 30" | 1 | レスト30秒 | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | 50 | 0:01:40 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 6 | 75~85 | FR | ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒 | | | 50 | 0:01:40 |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 50" | 9 | - | FR | 1本1本最大努力! | | | 50 | 0:01:40 |
| | | | | | | | レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意 | | | | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 1850 | 1:23:40 |