

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

今年もよろしくお願いいたします。

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:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	3～6本:サイドキック 2ストローク1ブレス 3～4本:右向き 5～6本:左向き	100	0:03:00
									ワンハントスカーリング 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		
			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	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	0:03:00
			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



今年もよろしくお願いいたします。

【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

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	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	100	0:03:00	
								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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	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	FR	↓ スイム 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	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	FR	ドックプル&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	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	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いいたします。

【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	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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	100	0:03:20	
								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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:11:30	
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	3	FR	↓スィム ボディポジションに注意	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ー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スィム 手の甲意識	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ～ スィム 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	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	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									2600	1:24:05	



今年もよろしくお願いいたします。

【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

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	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	100	0:03:40	
								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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	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	FR	↓ スイム ポ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	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	FR	ドックプル&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	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	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	



【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

今年もよろしくお願いいたします。

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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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	100	0:04:00	
								ワンハントスカーリング 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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	150	×	4	1	3' 30"	3	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	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	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	FR	ドックプル&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	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	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									2200	1:24:20	



今年もよろしくお願いたします。

【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	FR	1～2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	100	0:04:20	
								ワンハンドスカーリング ムーフ 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			
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
pull	150	×	3	1	4' 15"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 プイのみ	450	0:12:45	
swim	150	×	3	1	4' 15"	3	FR	↓スィム ボディポジションに注意	450	0:12:45	
			1	1	0' 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	FR	フロントスカーリング/15m ～ スィム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スィム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	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	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	