



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	×	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プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1		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			
swim								レスト30秒		0:00:30	
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											
1)	100	×	3	3	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:15:00
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR	ハート	150	0:03:00
								レストなし			
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)	100	×	3	3	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:15:00
2)	50	×	2	3	1' 00"	8	85~	FR	ハート	300	0:06:00
								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									3150	1:24:30	



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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										
1)	100	×	3	3	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:15:45
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハート	150	0:03:00
								レストなし		
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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	100	×	3	3	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:15:45
2)	50	×	1	3	1' 00"	8	FR	ハート	150	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									3000	1:24:00



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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										
1)	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:15:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	8	FR	ハート	100	0:02:20
								レストなし		
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' 50"	2	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	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	0:03:20
				1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:15:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	8	FR	ハート	100	0:02:20
								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									2700	1:23:20



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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										
1)	100	×	4	2	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:16:40
2)	50	×	1	2	1' 20"	8	FR	ハート	100	0:02:40
								レストなし		
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' 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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	100	×	3	2	2' 05"	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
2)	50	×	1	2	1' 20"	8	FR	ハート	100	0:02:40
								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									2500	1:24:30



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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	×	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
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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										
1)	100	×	3	2	2' 20"	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
2)	50	×	1	2	1' 30"	8	FR	ハード	100	0:03:00
								レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	100	×	3	2	2' 20"	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
2)	50	×	1	1	1' 30"	8	FR	ハード	50	0:01:30
								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									2250	1:24:20



【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

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
4

【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 ビート板なし 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
				1	0' 30"	1		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		0:00:30
swim								レスト30秒		
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										
1)	100	×	2	2	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:11:40
2)	25	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハート	100	0:03:20
								レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	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	0:04:20
				1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	100	×	2	2	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	400	0:11:40
2)	25	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハート	100	0:03:20
								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	1:24:20