



【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	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	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	200	×	6.5	1	3' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	1300	0:21:08
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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
swim										
1)	100	×	3	3	1' 40"	3	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)	100	×	1	3	1' 30"	7	FR	レストなし ハート 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	300	0:04:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3350	1:23:57



【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 ヒート板なし 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プルス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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' 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	×	5.5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	1100	0:19:15
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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
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)	100	×	1	3	1' 40"	7	FR	ハード 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	300	0:05:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									3150	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

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 ヒート板なし 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プルス 3~4本:右向き 5~6本:左向き 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	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	×	4.5	1	3' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:16:52
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	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	0:03:20
swim										
1)	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	900	0:17:15
2)	100	×	1	3	1' 50"	7	FR	ハード 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	300	0:05:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2900	1:23:48



【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	200	×	4.8	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	950	0:19:24
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ラスト:150m 好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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	0:03:40
swim										
1)	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:13:00
2)	100	×	1	2	2' 00"	7	FR	ハート	200	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	1:23:34



【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	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	200	×	4	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:18:40
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0:04:00
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	2	1' 10"	7	FR	レストなし ハート	100	0:02:20
								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	1:23:50



【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 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 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	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	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	200	×	3	1	5'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:17:30
cho	25	×	6	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1'05"	2	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
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)	50	×	1	2	1'25"	7	FR	ハード 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	0:02:50
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1900	1:23:10