



【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 フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	1～3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4～6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	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	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	2	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	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
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	100	×	10	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1000	0:16:40	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:00	
2)	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	フォーム HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	400	0:07:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
rest			1	1	1' 00"	1		2)→3)レスト60秒		0:01:00	
3)	25	×	2	2	0' 30"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	100	0:02:00	
4)	50	×	5	2	0' 55"	3	FR	フォーム HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	500	0:09:10	
								3)→4)レストなし 4)→3)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									3050	1:25:20	

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6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	~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	0:03:20	
	25	×	6	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	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
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	100	×	7	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:13:25	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim												
1)	25	×	1	4	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:40	
2)	100	×	1	4	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40	
				1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 35"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:10	
4)	50	×	4	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:40	
									3)→4)レストなし 4)→3)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	1:24:45

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

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	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボートキック 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	~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	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	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 プイあり	100	0:03:40	
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30	
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	100	×	7	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:14:35	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
2)	100	×	1	2	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20	
rest			1	1	1' 00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
4)	50	×	4	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20	
									3)→4)レストなし 4)→3)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	1:24:15	



【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 フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00	
								4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	×	6	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	100	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
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	100	×	5.5	1	2' 25"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	550	0:13:17	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
2)	100	×	1	2	2' 30"	3	FR	フォーム HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	200	0:05:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
rest			1	1	1' 00"	1		2)→3)レスト60秒		0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	FR	ハード HR27回～/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
4)	50	×	3	2	1' 20"	3	FR	フォーム HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	300	0:08:00	
								3)→4)レストなし 4)→3)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									2100	1:24:18	



【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 フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	6	1	1' 05"	2	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	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20	
	25	×	1	3	0' 30"	1	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 プイあり レスト30秒	100	0:01:30	
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	100	×	4.5	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:07	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
2)	75	×	1	2	2' 15"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:30	
rest			1	1	1' 00"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→3)レスト60秒		0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:20	
4)	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00	
DOWN			1	1		1		3)→4)レストなし 4)→3)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		0:15:00	
Total									1800	1:24:18	