



【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)   | 150      | 0:04:30 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 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      | 0:03:00 |  |
|       | 25  | × | 6   | 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       | 150      | 0:04:30 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手           | 100      | 0:03:00 |  |
|       |     |   | 1   | 3     | 0' 30" | 1      |     | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない               |          | 0:01:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 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 |          |         |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒                              |          |         |  |
| 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 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                     |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 1   | 10    | 0' 30" | 8      | FR  | ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒              | 250      | 0:05:00 |  |
| 2)    | 75  | × | 1   | 10    | 1' 15" | 4      | FR  | フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒         | 750      | 0:12:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)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 |  |
| pull  | 200 | × | 6   | 1     | 3' 15" | 3      | FR  | 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒        | 1200     | 0:19:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン                 |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                     |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                     | 3150     | 1:24:30 |  |

【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 |

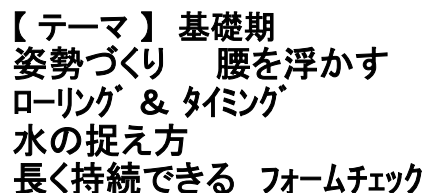
| B     |     |   |   |     |        |    |        |     |                                                                     |          |         |         |
|-------|-----|---|---|-----|--------|----|--------|-----|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|
|       |     |   |   | 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' 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)<br>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' 45" | 2  | ～50    | FR  | ワンハンドスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手                                            | 150      | 0:04:30 |         |
|       | 25  | × | 4 | 1   | 0' 45" | 2  | ～50    | FR  | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                                               |          |         |         |
|       |     |   | 1 | 3   | 0' 30" | 1  |        |     | 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 |         |
| swim  |     |   |   |     |        |    |        |     |                                                                     |          | 0:01:30 |         |
| 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 |         |
| swim  |     |   |   |     |        |    |        |     |                                                                     |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1 | 10  | 0' 30" | 8  | 85～    | FR  | ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒                                              | 250      | 0:05:00 |         |
| 2)    | 75  | × | 1 | 10  | 1' 20" | 4  | 65～75  | FR  | フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒<br>1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                | 750      | 0:13:20 |         |
| cho   | 25  | × | 4 | 1   | 0' 40" | 1  |        | CHO | 好きな種目でリカバリー                                                         | 100      | 0:02:40 |         |
| pull  | 200 | × | 5 | 1   | 3' 30" | 3  | 60～75  | FR  | 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒<br>奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン                 | 1000     | 0:17:30 |         |
| DOWN  | 1   |   |   | 1   | 1      |    |        |     |                                                                     |          |         | 0:15:00 |
| Total |     |   |   |     |        |    |        |     |                                                                     |          | 2950    | 1:25:10 |

【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 |

[illegible]



|      |
|------|
| 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)<br>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      | 0:05:30 |         |
|       | 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<br>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 |         |
| swim  |     |   | 1    | 3   | 0' 30" | 1  |        |     | レスト30秒                                                              |          | 0:01:30 |         |
| 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 |         |
| swim  |     |   |      |     |        |    |        |     |                                                                     |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1    | 8   | 0' 35" | 8  | 85～    | FR  | ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒                                              | 200      | 0:04:40 |         |
| 2)    | 75  | × | 1    | 8   | 1' 35" | 4  | 65～75  | FR  | フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒<br>1)→2)レストなし 2)→1)レストなし                | 600      | 0:12:40 |         |
| cho   | 25  | × | 4    | 1   | 0' 40" | 1  |        | CHO | 好きな種目でリカバリー                                                         | 100      | 0:02:40 |         |
| pull  | 200 | × | 3.75 | 1   | 4' 05" | 3  | 60～75  | FR  | 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒<br>奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン<br>ラスト:150m     | 750      | 0:15:19 |         |
| DOWN  | 1   |   |      | 1   | 1      |    |        |     |                                                                     |          |         | 0:15:00 |
| Total |     |   |      |     |        |    |        |     |                                                                     |          | 2500    | 1:24:59 |



【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】  | 【強度】 |
|---------|------|
| 姿勢・キャッチ | 1～2  |
| 【主観的強度】 | 3～4  |
| 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 |  |
| swim  |     |   |      |       |       |        |     |                                   |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 1    | 7     | 0'40" | 8      | FR  | ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒            | 175      | 0:04:40 |  |
| 2)    | 75  | × | 1    | 7     | 1'50" | 4      | FR  | フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒       | 525      | 0:12:50 |  |
|       |     |   |      |       |       |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし             |          |         |  |
| cho   | 25  | × | 4    | 1     | 0'45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリ                        | 100      | 0:03:00 |  |
| pull  | 200 | × | 2.75 | 1     | 4'50" | 3      | FR  | 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒      | 550      | 0:13:17 |  |
|       |     |   |      |       |       |        |     | 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン               |          |         |  |
|       |     |   |      |       |       |        |     | ラスト:150m                          |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1    | 1     |       | 1      |     |                                   |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |      |       |       |        |     |                                   | 2200     | 1:25:07 |  |



【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 |  |
|       |     |   |      |       |        |        |     | 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' 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       | 100      | 0:04:20 |  |
|       | 25  | × | 6    | 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           | 150      | 0:06:30 |  |
|       |     |   |      |       |        |        |     | キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない               |          |         |  |
|       | 25  | × | 4    | 1     | 1' 05" | 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      | 0:04:20 |  |
|       |     |   | 1    | 3     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                              |          | 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 |  |
| swim  |     |   |      |       |        |        |     |                                     |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 1    | 4     | 0' 45" | 8      | FR  | ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒              | 100      | 0:03:00 |  |
| 2)    | 75  | × | 1    | 4     | 2' 15" | 4      | FR  | フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒         | 300      | 0:09:00 |  |
|       |     |   |      |       |        |        |     | 1)→2)レストなし 2)→1)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 |  |
| pull  | 200 | × | 2.75 | 1     | 5' 50" | 3      | FR  | 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒        | 550      | 0:16:02 |  |
|       |     |   |      |       |        |        |     | 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン                 |          |         |  |
|       |     |   |      |       |        |        |     | ラスト:150m                            |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1    | 1     |        | 1      |     |                                     |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |      |       |        |        |     |                                     | 1850     | 1:25:02 |  |