



【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	
								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	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	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	
swim											
1)	200	×	2	2	3' 15"	4	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:00	
2)	25	×	6	2	0' 30"	8	FR	ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	300	0:06:00	
3)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:06:00	
								1)→2)→3)レストなし			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
pull	100	×	8.5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	850	0:14:10	
								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	1:25:20	

【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

【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) 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	ワンハントスカーリング 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
									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
swim											
1)	200	×	2	2	3' 30"	4	60～75	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00
2)	25	×	4	2	0' 30"	8	85～	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
3)	50	×	3	2	1' 05"	3	60～75	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:06:30
	1)→2)→3)レストなし										
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	3	60～75	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	750	0:13:08
	奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン										
DOWN	1			1	1			0:15:00			
Total										2950	1:25:38



【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

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

[illegible]



【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

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	1～3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	0:05:30	
								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	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	6	1	0' 55"	2	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	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	25	×	4	1	0' 55"	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 フイあり	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	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)	200	×	2	2	4' 05"	4	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	800	0:16:20	
2)	25	×	4	2	0' 40"	8	FR	ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	200	0:05:20	
3)	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	100	0:02:30	
								1)→2)→3)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	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	400	0:08:20	
								奇数: ノーマルターン 偶数: T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:24:50	



【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	
swim											
1)	200	×	1	2	4' 50"	4	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	400	0:09:40	
2)	25	×	4	2	0' 50"	8	FR	ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	200	0:06:40	
3)	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	100	0:02:40	
								1)→2)→3)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	
pull	100	×	5	1	2' 25"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	500	0:12:05	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2150	1:25:25	



【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ブレス 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)	200	×	1	2	5' 50"	4	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:40	
2)	25	×	2	2	0' 50"	8	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:20	
3)	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00	
								1)→2)→3)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	50	×	6	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1800	1:24:00	