



【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

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	1~3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:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	~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	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	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 レスト30秒			100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1						0:01:30	
swim													
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
swim													
1)	200	×	2	2	3' 15"	4	60~75	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	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒			300	0:06:00
3)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし			300	0:06:00
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	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			850	0:14:10
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

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

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	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:ノーホートキック 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	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	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 レスト30秒				100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1							0:01:30
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
swim													
1)	200	×	2	2	3' 30"	4	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	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒				200	0:04:00
3)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし				300	0:06:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバー				50	0:01:20
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				750	0:13:08
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】**

【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	~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:ノーホートキック 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 レスト30秒			100	0:03:20
			1	3	0' 30"	1					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' 45"	4	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒			800	0:15:00
2)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒			200	0:05:20
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし			150	0:03:30
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	×	6	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			600	0:11:30
DOWN			1	1		1						0:15:00	
Total											2700	1:25:30	



【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】**

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	目的	Distance	Time
W-up											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:ノーホートキック 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	サイト・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	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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 レスト30秒	100	0:03:40
swim											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)	200	×	2	2	4' 05"	4	60~75	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	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
3)	50	×	2	1	1' 15"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし	100	0:02:30
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	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	400	0:08:20
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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

  

【泳法注意】
姿勢・キャッチ

  

【主観的強度】
4

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	~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:ノーホートキック 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	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレース 奇:右向き 偶:左向き			100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"	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	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	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 レスト30秒			100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1							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
swim													
1)	200	×	1	2	4' 50"	4	60~75	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	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒			200	0:06:40
3)	50	×	2	1	1' 20"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし			100	0:02:40
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	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			500	0:12:05
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

【強度】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	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	~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:ノーホートキック 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	~50 FR サイトキック 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	~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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	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 1) 3 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:04:20
									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	60~75 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	85~ FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:20
3)	50	×	2	1	1' 30"	3	60~75 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 1)→2)→3)レストなし	100	0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバー	100	0:03:20
pull	50	×	6	1	1' 30"	3	60~75 FR 一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	300	0:09:00
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								1800	1:24:00