



【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

## 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 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	~50 FR サイトキック 2ストローク1ブレス 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 1' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:00
swim									0:01:30
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	↓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	100	×	5	1	1' 40"	3	60~75 FR 一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:20
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' 15"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 13~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	750	0:12:30
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	×	7	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	700	0:11:40
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								3150	1:25:00



【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

B														
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time		
W-up				1										
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フレス 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 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' 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	100	×	4	1	1' 45"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒				400	0:07:00
swim														
1)	25	×	1	9	0' 30"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒				225	0:04:30
2)	75	×	1	9	1' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				675	0:12:00
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	×	7	1	1' 45"	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				700	0:12:15
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2950	1:25:05



【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
【泳法注意】	姿勢・キャッチ
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

C												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up				1								
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック				0:05:00
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			
	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			
	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			
	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			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム			
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒			
swim												
1)	25	×	1	8	0' 35"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒			
2)	75	×	1	8	1' 25"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 13~15回/6秒 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			
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			
DOWN				1	1	1						0:15:00
Total											2750	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

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
			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	100	×	3	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒				300	0:06:15
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 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	100	×	4.5	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				450	0:09:22
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2500	1:25:17



【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	0:04:00
	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 1' 30" 1 レスト30秒	100	0:04:00
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	↓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	50	×	6	1	1' 15"	3	60～75 FR 一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	300	0:07:30
swim									
1)	25	×	1	6	0' 40"	8	85～ FR ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	150	0:04:00
2)	75	×	1	6	1' 50"	4	65～75 FR フォーム HR22～24回/10秒 13～15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	450	0:11:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリ-	100	0:03:00
pull	100	×	3.5	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	350	0:08:27
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								2200	1:25:17



【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

## 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
swim									0:01:30
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~ ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim	50	×	5	1	1' 30"	3	60~75 FR 一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒	250	0:07:30
swim									
1)	25	×	1	4	0' 45"	8	85~ FR ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:00
2)	75	×	1	4	2' 15"	4	65~75 FR フォーム HR22~24回/10秒 13~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	300	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
pull	100	×	3	1	2' 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	300	0:08:45
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								1850	1:25:15