



【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】  
 3

## 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ブレース 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	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 2 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:00
	pull	100	×	8	1	1' 35"	3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
		25	×	4	1	0' 45"	2 ~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
		25	×	4	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 肘の位置を下げる	100	0:03:00
		25	×	4	1	0' 45"	2 ~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる 1 2 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:00
	swim	100	×	7	1	1' 35"	3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:05
	swim								
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	85~ FR 1本1本 最大努力 !	150	0:02:00
2)	75	×	1	6	2' 10"	2	~55 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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	450	0:13:00
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								2950	1:25:35



【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】  
 3

## 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	0:03:20
	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	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
	25	×	4	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
	1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
swim									
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	85~ FR 1本1本 最大努力 !	150	0:02:00
2)	75	×	1	6	2' 10"	2	~55 FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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	450	0:13:00
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								2750	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
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

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	0:03:20
	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	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
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
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識				100	0:03:20
	25	×	4	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				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
swim	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				500	0:09:35
swim														
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力 !				125	0:02:05
2)	75	×	1	5	2' 15"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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				375	0:11:15
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2550	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】  
 3

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	×	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				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:12:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識				100	0:03:40
	25	×	4	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				100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:08:20
swim														
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力 !				125	0:02:05
2)	75	×	1	5	2' 15"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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				375	0:11:15
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													2350	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】  
 3

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	×	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				100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				500	0:11:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識				100	0:04:00
	25	×	4	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 肘の位置を下げる				100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる				100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒					0:01:00
swim	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:09:20
swim														
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力 !				100	0:02:00
2)	75	×	1	4	2' 20"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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				300	0:09:20
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													2150	1:25:40



【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
3	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	×	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 ブイあり	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:08:45
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50 FR フロントスカーリング/15m～スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	4	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 肘の位置を下げるない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	～50 FR ドッグプル&ローリング/15m～スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	5	1	1' 30"	3	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	250	0:07:30
swim									
1)	25	×	1	4	0' 40"	9	85～ FR 1本1本 最大努力！	100	0:02:40
2)	75	×	1	4	2' 30"	2	～55 FR リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒 レストなし 腰からのローリングを意識 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	300	0:10:00
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								1750	1:24:35