



【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	【強度】
【主観的強度】 3	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)	150	0:04:30	
	25	×	4	1 0' 45"	2	～50	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 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	×	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	200	×	4	1 3' 15"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:00	
	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	100	0:03:00	
	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	2 0' 30"	1			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	
								レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	4	1 3' 15"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:13:00	
swim											
1)	25	×	1	5 0' 20"	9	85～	FR	1本1本 最大努力!	125	0:01:40	
2)	75	×	1	5 2' 10"	2	～55	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	375	0:10:50	
								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			
DOWN			1	1	1					0:15:00	
Total									2950	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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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	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	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
								サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き			
	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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:00	
								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	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	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:30	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 20"	9	FR	1本1本 最大努力!	125	0:01:40	
2)	75	×	1	5	2' 10"	2	FR	リハビリフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	375	0:10:50	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	1:24:40	



【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

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
3	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	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	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30	
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		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	
								レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:11:30	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	FR	1本1本 最大努力!	125	0:02:05	
2)	75	×	1	5	2' 15"	2	FR	リハビリフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	375	0:11:15	
								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			
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

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
3	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	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	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 プイあり	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:12:15	
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		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	
								レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	2	1	4' 05"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:08:10	
swim											
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	FR	1本1本 最大努力!	125	0:02:05	
2)	75	×	1	5	2' 15"	2	FR	リハビリフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	375	0:11:15	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2350	1:24:55	

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

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

E												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up 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	0:05:00	
	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:ノーボードキック 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	200	×	2	1	4' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	400	0:09:20	
	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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない 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	200	×	2.5	1	4' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:11:40	
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	300	0:09:20	
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												
DOWN			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

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【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	
	25	×	4	1	1' 05"	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 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	×	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 フイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	150	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:00	
	25	×	4	1	1' 05"	2	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	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			
			1	2	0' 30"	1		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	
								レスト30秒		0:01:00	
swim	150	×	2	1	4' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:40	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:01:20	
2)	75	×	1	2	2' 30"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:05:00	
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1750	1:23:40	