



【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' 40" | 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 800 | 0:13:20 |
| | | 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 1 2 0' 30" 1 レスト30秒 | 100 | 0:03:00 |
| | swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 40" | 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 700 | 0:11:40 |
| | swim | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 4 | 0' 30" | 8 | 85~ FR 1本1本 ハード ! | 200 | 0:04:00 |
| 2) | 50 | × | 3 | 3 | 1' 00" | 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 | 450 | 0:09:00 |
| DOWN | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | 3000 | 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】
 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 | × | 8 | 1 | 1' 45" | 3 | 65~75 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 | ~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 | × | 2 | 4 | 0' 20" | 8 | 85~ FR 1本1本 ハード ! | 200 | 0:02:40 |
| 2) | 50 | × | 3 | 3 | 1' 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 | 450 | 0:10:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | 2900 | 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

| 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 | × | 6 | 1 | 1' 55" | 3 | 65~75 | 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 | ~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 | × | 4.5 | 1 | 1' 55" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 450 | 0:08:37 |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 4 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 | | | | 200 | 0:05:20 |
| 2) | 50 | × | 3 | 3 | 1' 10" | 2 | ~55 | FR | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | | 450 | 0:10:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2550 | 1:24:57 |



【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 | × | 4.5 | 1 | 2' 05" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 450 | 0:09:22 |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 3 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 20" | 2 | ~55 | FR | レストなし 腰からのローリングを意識 | | | | 300 | 0:08:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2350 | 1:25:02 |



【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 | × | 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 |
| | 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 肘の位置を下げるない | | | | 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 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | | 150 | 0:04:30 |
| 2) | 50 | × | 3 | 2 | 1' 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 | | | | 300 | 0:09:00 |
| DOWN | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2100 | 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

| 【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 |

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 | × | 4 | 1 | 2' 55" | 3 | 65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 400 | 0:11:40 |
| | 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 | 100 | × | 3.5 | 1 | 2' 55" | 3 | 65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 | 350 | 0:10:12 |
| swim | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 2 | 2 | 0' 50" | 8 | 85～ FR 1本1本 ハード！ | 100 | 0:03:20 |
| 2) | 50 | × | 2 | 1 | 1' 45" | 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 | 100 | 0:03:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | 1750 | 1:24:22 |