



【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

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	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	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	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' 40"	3	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	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	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
								レスト30秒		0:01:00	
swim	100	×	7	1	1' 40"	3	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	FR	1本1本 ハード!	200	0:04:00	
2)	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	450	0:09:00	
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
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

【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 フイあり	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	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	100	×	6	1	1' 45"	3	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	FR	1本1本 ハード!	200	0:02:40	
2)	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	450	0:10:30	
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
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

【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

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	
								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' 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	100	×	6	1	1' 55"	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	
								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	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	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	FR	1本1本 ハード!	200	0:05:20	
2)	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	450	0:10:30	
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
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

【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

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	
								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' 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	100	×	6	1	2' 05"	3	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	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	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	100	×	4.5	1	2' 05"	3	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	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:00	
2)	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:08:00	
								レストなし			
								腰からのローリングを意識			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2350	1:25:02	

【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

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:ノーボードキック 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	0:04:20	
	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 プイあり	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	ワンハントスカーリング 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	0:04:20	
	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