



【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	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	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
	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	100	0:03:00
	1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
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)	50	×	1	4	1' 00"	8	85~ FR 1本1本 ハード !	200	0:04:00
2)	150	×	1	4	2' 40"	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	600	0:10:40
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								3050	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	×	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	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)	50	×	1	4	1' 00"	8	85~ FR 1本1本 ハード !	200	0:04:00
2)	150	×	1	4	2' 50"	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	600	0:11:20
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								2950	1:25:45



【 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・キヤツチ
【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 レスト30秒			100	0:03:20
	1	2			0' 30"	1					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 肘の位置を下げる			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 レスト30秒			100	0:03:20
	1	2			0' 30"	1					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)	50	×	1	4	1' 10"	8	85~	FR	1本1本 ハード!			200	0:04:40
2)	150	×	1	4	3' 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			600	0:12:00
DOWN				1	1	1					0:15:00		
Total											2700	1:25:47	



【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 肘の位置を下げるない	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)	50	×	1	3	1' 10"	8	85~ FR 1本1本 ハード !	150	0:03:30
2)	150	×	1	3	3' 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	0:09:30
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								2450	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
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:ノーボートキック 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 ドックプル&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	×	3	1	2' 20"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00
swim									
1)	50	×	1	3	1' 20"	8	85~ FR 1本1本 ハード!	150	0:04:00
2)	150	×	1	3	3' 40"	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	0:11:00
DOWN				1	1	1			0:15:00
Total								2150	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

【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	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
swim									
1)	50	×	1	2	1' 30"	8	85~ FR 1本1本 ハード!	100	0:03:00
2)	100	×	1	2	3' 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	200	0:06:00
DOWN			1	1		1			0:15:00
Total								1800	1:25:05