



【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	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 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 レスト30秒			100	0:03:00
	1	2			0' 30"	1					0:01:00		
pull	200	×	5	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			1000	0:16:15
	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 レスト30秒			100	0:03:00
	1	1			0' 30"	1					0:00:30		
swim													
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR	1本1本 ハード!			150	0:03:00
2)	150	×	1	3	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			450	0:08:00
swim	200	×	5	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			1000	0:16:15
DOWN				1	1						0:15:00		
Total												3300	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

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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック 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	~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	0:03:20
	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 レスト30秒			100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1					0:01:00		
pull	200	×	5	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			1000	0:17:30
	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 レスト30秒			100	0:03:00
swim											0:00:30		
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR	1本1本 ハード!			150	0:03:00
2)	150	×	1	3	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			450	0:08:30
swim	200	×	4	1	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			800	0:14:00
DOWN				1	1	1					0:15:00		
Total												3100	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

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	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック 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	~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	0:03:20
	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 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	200	×	4	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				800	0:15:20
	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 1) 50 × 1 3 1' 10" 8 85~ FR 1本1本 ハード !				100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1			2) 150 × 1 3 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				450	0:09:00
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700	0:13:25
DOWN			1	1		1							0:15:00	
Total													2800	1:24:45



【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・キャッチ 【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック 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	~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	0:03:40
	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 ブイあり				100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00	
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	65~75	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	~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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	トックプル&ローリング /15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒				0:00:30	
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
swim	200	×	3.5	1	4' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700	0:14:17
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2600	1:24:43



【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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:04:00
	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 レスト30秒				100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
pull	200	×	3	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:14:00
	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 レスト30秒				100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
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
swim	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
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2300	1:25:10



【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	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				100	0:04:20
	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 レスト30秒				100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1							0:01:00	
pull	200	×	2	1	5' 50"	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	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	0:04:20
	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 レスト30秒				100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
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
swim	200	×	2.5	1	5' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				500	0:14:35
DOWN			1	1		1								0:15:00
Total													1850	1:23:55