



【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
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	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	×	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 サイトキック 2ストローク1フレス 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	×	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	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	1	0' 30"	1			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	0:03:00
							レスト30秒		0:00:30
swim									
1)	25	×	4	2	0' 30"	8	85～ FR 1本1本 ハード！	200	0:04:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	2	～55 FR リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:08:00
							レストなし 腰からのローリングを意識		
swim	200	×	4.75	1	3' 15"	3	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	950	0:15:26
							ラスト:150m		
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								3250	1:25:31



【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】
 4

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	×	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
	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 レスト30秒			100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1					0:00:30		
swim													
1)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR	1本1本 ハード!			200	0:05:20
2)	50	×	4	2	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			400	0:09:20
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												2900	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

			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) 2 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
	1									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) 1 0' 30" 1 レスト30秒	100	0:03:20
										0:00:30
swim										
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR 1本1本 ハード!	150	0:04:00
2)	50	×	4	2	1' 15"	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	400	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
DOWN					1	1	1			0:15:00
Total									2650	1:24:20



【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】
 4

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	×	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 プイあり レスト30秒			100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1					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 レスト30秒			100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1					0:00:30		
swim													
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR	1本1本 ハード!			150	0:04:00
2)	50	×	4	2	1' 20"	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			400	0:10:40
swim	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
DOWN												0:15:00	
Total												2450	1:24:20



【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】
 4

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 レスト30秒				100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1								0:00:30
swim														
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	85~	FR	1本1本 ハード!				150	0:04:00
2)	25	×	6	2	0' 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				300	0:08:00
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
DOWN				1	1	1								0:15:00
Total													2250	1:24:30



【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】
 4

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 レスト30秒				100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1							0:00:30	
swim														
1)	25	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	1本1本 ハード!				100	0:03:00
2)	25	×	4	2	0' 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				200	0:06:40
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	1:24:35