



【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 | × | 4 | 1 | 3' 15" | 3 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 800 | 0:13:00 |
| | 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 | 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 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 |
| swim | 1) | 50 | × | 1 | 5 | 0' 45" | 8 FR 1本1本 ハード! | 250 | 0:03:45 |
| | 2) | 150 | × | 1 | 5 | 2' 30" | 3 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | 750 | 0:12:30 |
| swim | 200 | × | 4.5 | 1 | 3' 15" | 3 | 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | 900 | 0:14:37 |
| DOWN | | 1 | 1 | | | 1 | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | 3400 | 1:25:42 |



【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) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | 200 | 0:03:00 |
| 2) | 150 | × | 1 | 4 | 2' 45" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | 600 | 0:11:00 |
| 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 | 1:24:30 |



【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

| 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 | × | 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 | |
| | 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 1) 50 × 1 4 0' 50" 8 85~ FR 1本1本 ハード! 2) 150 × 1 4 3' 00" 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | 100 | 0:03:20 | |
| | 1 | 1 | | | | | | | レスト30秒 | | | | 0:00:30 | |
| swim | 1) | 50 | × | 1 | 4 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | 200 | 0:03:20 |
| | 2) | 150 | × | 1 | 4 | 3' 00" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | 600 | 0:12:00 |
| swim | 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 | |
| DOWN | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2900 | 1:25:40 | |



【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 |
|---------|------|
| 姿勢・キャッチ | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 4 | 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 | × | 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:ノーホードキック 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フレス 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 | 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 レスト30秒 | | | 100 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | 150 | 0:02:45 |
| 2) | 150 | × | 1 | 3 | 3' 15" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | 450 | 0:09:45 |
| swim | 200 | × | 3.75 | 1 | 4' 05" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m | | | 750 | 0:15:19 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | 2650 | 1:25:14 | |



【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 |
| 4 | 7~8 |
| | 9~10 |

| 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 | サトキック 2ストローク1フレス 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 ブイあり | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | | レスト30秒 | | 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 | 100 | 0:04:00 | |
| | | | 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) | 100 | × | 1 | 3 | 2' 30" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | 300 | 0:07:30 |
| swim | 200 | × | 2.75 | 1 | 4' 40" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m | 550 | 0:12:50 | |
| DOWN | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | 2300 | 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 |
|---------|------|
| 姿勢・キャッチ | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 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 | × | 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) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 20" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハート! | | | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | 100 | × | 1 | 3 | 3' 00" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | | 300 | 0:09:00 |
| swim | 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 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | | 1900 | 1:25:00 |