



【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

| 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プレス 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 レスト30秒 | | | | 100 | 0:03:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | 1 | | | | | | | 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 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 | × | 1 | 6 | 0' 30" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 150 | 0:03:00 |
| | 2) | 75 | × | 1 | 6 | 1' 15" | 3 | 65~75 | FR | レストなし | | | | 450 | 0:07:30 |
| swim | 100 | × | 12 | 1 | 1' 40" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 1200 | 0:20:00 | |
| DOWN | | 1 | 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】
 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) | 25 | × | 1 | 5 | 0' 30" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | | 125 | 0:02:30 |
| 2) | 75 | × | 1 | 5 | 1' 25" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | | | 375 | 0:07:05 |
| swim | 100 | × | 11 | 1 | 1' 45" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | | 1100 | 0:19:15 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | | 3100 | 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】
 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 | 0:03:20 |
| | 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 | 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 | 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 | 0:03:20 |
| | 1 | | 1 | 0' 30" | | 1 | | | | | 0:00:30 | | |
| swim | 1) | 25 | × | 1 | 5 | 0' 30" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | 125 | 0:02:30 |
| | 2) | 75 | × | 1 | 5 | 1' 35" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし | | 375 | 0:07:55 |
| swim | 100 | × | 10.5 | 1 | 1' 55" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | 1050 | 0:20:07 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2850 | 1:25:32 |



【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 肘の位置を下げるない | | | 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) | 25 | × | 1 | 4 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | 100 | 0:02:40 |
| 2) | 75 | × | 1 | 4 | 1' 40" | 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 | 0:06:40 |
| swim | 100 | × | 9 | 1 | 2' 05" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 | | | 900 | 0:18:45 |
| DOWN | | | | 1 | | 1 | | | | | | 0:15:00 | |
| Total | | | | | | | | | | | | 2600 | 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

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【主観的強度】

4

| | |
|------|------|
| 【強度】 | 1~2 |
| | 3~4 |
| | 5~6 |
| | 7~8 |
| | 9~10 |

| E | | | | | | | | | | | 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 | 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) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハード! | | | | 75 | 0:02:00 |
| | 2) | 75 | × | 1 | 3 | 2' 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 | | | | 225 | 0:06:00 |
| swim | 100 | × | 6.5 | 1 | 2' 30" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m | | | | 650 | 0:16:15 | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | 0:15:00 | | |
| Total | | | | | | | | | | | | | 2250 | 1:25:05 | |



【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 レスト30秒 | | | | 100 | 0:04:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | 1 | | | | | | | 0:00:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 3 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | 1本1本 ハート! | | | | 75 | 0:02:15 |
| 2) | 75 | × | 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 | | | | 225 | 0:07:30 |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 55" | 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 | 1:24:40 |