



【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
【泳法注意】	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	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	9	1	1' 40"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	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
swim									
1)	25	×	6	1	1' 00"	8	85~ FR 1本1本 ハード!	150	0:06:00
2)	200	×	7	1	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	1400	0:22:45
DOWN		1	1		1				0:15:00
Total								3150	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

【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	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	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 0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	×	8.5	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				850 0:14:52
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100 0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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	
swim													
1)	25	×	6	1	1' 00"	8	85~	FR	1本1本 ハード!				150 0:06:00
2)	200	×	6.5	1	3' 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				1300 0:22:45
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total											3000	1:25:17	



【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 フイあり				100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00	
pull	100	×	6.5	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m				650	0:12:28
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
drill	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				100	0:03:20
swim														
1)	25	×	6	1	1' 10"	8	85~	FR	1本1本 ハード!				150	0:07:00
2)	200	×	6	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし				1200	0:23:00
DOWN														0:15:00
Total													2700	1:24:48



【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

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	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	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	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	100	×	7	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				700	0:14:35
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
drill	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
swim														
1)	25	×	4	1	1' 10"	8	85~	FR	1本1本 ハード!				100	0:04:40
2)	200	×	5.5	1	4' 05"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし				1100	0:22:27
DOWN				1	1	1							0:15:00	
Total													2600	1:25:22



【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
【泳法注意】	姿勢・キャッチ
【主観的強度】	5~6
	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 ピート板なし 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	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	5.5	1	2' 30"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	550	0:13:45
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	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
swim									
1)	25	×	4	1	1' 15"	8	85~ FR 1本1本 ハード!	100	0:05:00
2)	200	×	4.5	1	4' 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	900	0:21:00
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

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主觀的強度】

【強度】
1~2
3~4
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 ブイあり			100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒				0:01:00
pull	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
cho	25	×	4	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:20
drill	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
swim													
1)	25	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR	1本1本 ハート!			50	0:02:30
2)	200	×	3.5	1	5' 50"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし			700	0:20:25
DOWN				1	1	1						0:15:00	
Total												1900	1:24:40