



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	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	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:ノーボードキック 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	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	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	0:03:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0'55"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0'55"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
								レストなし		
swim										
1)	50	×	3	1	1'30"	9	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30
2)	200	×	6	1	3'15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	1200	0:19:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	ドックプル&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
pull	200	×	4.5	1	3'15"	3	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									3250	1:25:07



【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

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)	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'50"	2	FR	3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'45"	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	0:03:20	
			1	2	0'30"	1		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	0:03:00	
swim								レスト30秒		0:01:00	
1)	50	×	1	2	1'00"	3	FR	フォーム	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1'00"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1'00"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	3	1	1'30"	9	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30	
2)	200	×	5	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30	
								1)→2)レストなし			
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	
pull	200	×	4.5	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:15:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3050	1:25:25	



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

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	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:ノーボードキック 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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	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		0:03:20
			1	2	0'30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	FR	フォーム	100		0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	100		0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	100		0:02:10
swim											
1)	50	×	3	1	1'40"	9	FR	1本1本 ハート!	150		0:05:00
2)	200	×	4	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m 1)→2)レストなし	800		0:15:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100		0:03:20
pull	200	×	4	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:15:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2750		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

【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)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	3~4本:ノーホールドキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 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 フイあり	100	0:03:40
swim			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0'40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	3	1	1'40"	9	FR	1本1本 ハード!	150	0:05:00
2)	200	×	4	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m 1)→2)レストなし	800	0:16:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40
pull	200	×	4	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:20
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2600	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

【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										
			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	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:ノーボードキック 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	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	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
swim			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0'40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim								レストなし		
1)	50	×	2	1	1'45"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:03:30
2)	200	×	3.5	1	4'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ラスト:150m 1)→2)レストなし	700	0:17:13
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
pull	200	×	3	1	4'55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:45
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2250	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

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	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:ノーボードキック 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	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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 フイあり	100	0:04:20
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim								レストなし		
1)	25	×	4	1	1' 10"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:04:40
2)	150	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし	450	0:13:00
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	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
pull	200	×	2.5	1	5' 50"	3	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	1:24:25