



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力  
 ストローク技術・効率の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300		0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
pull											
1)	100	×	3	1	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース	300	0:04:45
2)	200	×	2	1	3' 05"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:06:10
swim											
1)	100	×	3	1	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース	300	0:04:45
2)	200	×	2	1	3' 05"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:06:10
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:03:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total										2300	0:56:10



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力  
 ストローク技術・効率の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【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											0:05:00
cho	50	×	6	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300		0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
pull											
1)	100	×	2	1	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース	200	0:03:30
2)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:06:40
swim											
1)	100	×	2	1	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース	200	0:03:30
2)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:06:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	8	80~	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:03:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total										2100	0:56:10



【テーマ】  
基礎期  
有酸素代謝能力・乳酸除去能力  
ストローク技術・効率の向上  
長く持続できる

【泳法注意】  
ボディポジション  
【主観的強度】  
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック		200	0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
									ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる		
pull											
1)	100	×	2	1	1' 55"	4	60~70	FR	一定ペース	200	0:03:50
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:07:20
swim											
1)	100	×	1	1	1' 55"	4	60~70	FR	一定ペース	100	0:01:55
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~70	FR	100mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	400	0:07:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total										1900	0:56:25





【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力  
 ストローク技術・効率の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】 ボディポジション	【強度】
【主観的強度】 4	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる		
pull										
1)	50	×	5	1	1' 10"	4	60~70	FR 一定ペース	250	0:05:50
2)	100	×	2	1	2' 15"	4	60~70	FR 50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	200	0:04:30
swim										
1)	50	×	5	1	1' 10"	4	60~70	FR 一定ペース	250	0:05:50
2)	100	×	2	1	2' 15"	4	60~70	FR 50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	200	0:04:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1650	0:56:50



【テーマ】  
 基礎期  
 有酸素代謝能力・乳酸除去能力  
 ストローク技術・効率の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】 ボディポジション	【強度】
【主観的強度】 4	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 蹴伸び → グライドキック	100		0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150		0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150		0:05:30
								ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる			
pull											
1)	50	×	4	1	1' 15"	4	60~70	FR 一定ペース	200		0:05:00
2)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~70	FR 50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	200		0:05:00
swim											
1)	50	×	4	1	1' 15"	4	60~70	FR 一定ペース	200		0:05:00
2)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~70	FR 50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	200		0:05:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR ハード 1本1本最大スピード	50		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1550		0:56:40