



【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
swim	50	×	4	1	0' 50"	3	50~70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:20
pull	100	×	5	1	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:07:55
swim	100	×	5	1	1' 35"	4	60~70	FR	一定ペース	500	0:07:55
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード 1本1本最大スピード	200	0:06:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total										2200	0:56:40



【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
swim	50	×	4	1	0' 55"	3	50~70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:40
pull	100	×	5	1	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	500	0:08:45
swim	100	×	4	1	1' 45"	4	60~70	FR	一定ペース	400	0:07:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード 1本1本最大スピード	150	0:04:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total										2050	0:56:55



【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】	【強度】
ボディポジション	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										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
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	50~70	FR フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:04:00
pull	100	×	4	1	1' 55"	4	60~70	FR 一定ペース プルブイのみ	400	0:07:40
swim	100	×	4	1	1' 55"	4	60~70	FR 一定ペース	400	0:07:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
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	50	×	3	1	1' 30"	8	85~	FR ハード 1本1本最大スピード	150	0:04:30
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1850	0:56:20



【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

D											
			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	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	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	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150		0:05:00
swim	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:03:15
pull	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	400		0:08:20
swim	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400		0:08:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	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									1750		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  
 【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											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
swim	50	×	3	1	1' 15"	3	50~70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:45
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	400	0:09:00
swim	100	×	3	1	2' 15"	4	60~70	FR	一定ペース	300	0:06:45
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
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	85~	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										1600	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】	【強度】
ボディポジション	1~2
【主観的強度】	3~4
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	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150		0:05:30
swim	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:04:00
pull	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	300		0:07:30
swim	100	×	3	1	2' 30"	4	FR	一定ペース	300		0:07:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	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									1500		0:56:10