



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり  
 水の感覚の向上  
 エアロビク能力の向上  
 長く持続できる

【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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	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	けのび → グライドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:20
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
pull	100	×	8	1	1'35"	4	60~70	FR	一定ペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	SC	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ ブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00
	25	×	4	1	0'30"	3	60	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:00
		×	1	2	0'30"				レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim											
1)	50	×	4	1	0'50"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:03:20
2)	100	×	8	1	1'30"	4	60~70	FR	50mの泳ぎをキープ	800	0:12:00
		×	1	1	0'30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3000		1:26:10



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり  
 水の感覚の向上  
 エアロビク能力の向上  
 長く持続できる

【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											0:10:00
choice	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	けのび → グライドキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:40
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
pull	100	×	7	1	1'50"	4	60~70	FR	一定ペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	700	0:12:50
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	×	6	1	0'45"	2	50	SC	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ ブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00
	25	×	4	1	0'30"	3	60	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:00
		×	1	2	0'30"				レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim											
1)	50	×	4	1	0'55"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:03:40
2)	100	×	6	1	1'45"	4	60~70	FR	50mの泳ぎをキープ	600	0:10:30
		×	1	1	0'30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2700	1:26:30



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり  
 水の感覚の向上  
 エアロビク能力の向上  
 長く持続できる

【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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	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	けのび → グライドキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1'00"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:00
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	2'05"	4	60~70	FR	一定ペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	600	0:12:30
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	×	6	1	0'45"	2	50	SC	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ ブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:00
	25	×	4	1	0'30"	3	60	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:00
		×	1	2	0'30"				レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim											
1)	50	×	3	1	1'05"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	150	0:03:15
2)	100	×	5	1	2'00"	4	60~70	FR	50mの泳ぎをキープ	500	0:10:00
		×	1	1	0'30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450		1:27:15



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり  
 水の感覚の向上  
 エアロビク能力の向上  
 長く持続できる

【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											0:10:00
choice	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	けのび → グライドキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:05:00
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
pull	100	×	4	1	2'20"	4	60~70	FR	一定ペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	400	0:09:20
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	×	6	1	0'55"	2	50	SC	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ ブイあり	150	0:05:30
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'40"	3	60	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
		×	1	2	0'30"				レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim											
1)	50	×	3	1	1'15"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	150	0:03:45
2)	100	×	4	1	2'20"	4	60~70	FR	50mの泳ぎをキープ	400	0:09:20
		×	1	1	0'30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2150		1:27:05



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり  
水の感覚の向上  
エアロビック能力の向上  
長く持続できる

【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											0:10:00
choice	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	1'00"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	サイドキック 奇:左前→右前/12.5m 偶:右前→左前/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	サイドキック 1~2本:12キックチェンジ 3~4本:6キックチェンジ	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0'45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
pull	50	×	6	1	1'30"	4	60~70	FR	一定ペース 心拍数22~24/10秒・12~15/6秒	300	0:09:00
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	×	6	1	1'05"	2	50	SC	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ ブイあり	150	0:06:30
	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	片手スイム 奇数:左手前・右手回し 偶数:右手前・左手回し	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'50"	3	60	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:20
		×	1	2	0'30"				レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00
swim											
1)	50	×	3	1	1'30"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	150	0:04:30
2)	100	×	2	1	3'00"	4	60~70	FR	50mの泳ぎをキープ	200	0:06:00
		×	1	1	0'30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1700	1:26:00