



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	7	1	1'35"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数 レスト30秒 セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒	700	0:11:05
swim	100	×	6	1	1'35"	4	60~70	FR		600	0:09:30
		×	1	1	0'30"						0:00:30
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	×	4	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	100	0:02:40
	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	×	1	5	0'40"	8	80~	FR	ハード	250	0:03:20
2)	50	×	1	4	1'30"	3	50~70	FR	リカバリースイム	200	0:06:00
									1)→2) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2900	1:26:45



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	6	1	1'45"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:10:30
swim	100	×	5	1	1'45"	4	60~70	FR	レスト30秒	500	0:08:45
		×	1	1	0'30"				セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒		0:00:30
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	×	4	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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'30"	2	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	×	1	5	0'45"	8	80~	FR	ハード	250	0:03:45
2)	50	×	1	4	1'30"	3	50~70	FR	リカバリースイム	200	0:06:00
									1)→2) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2700	1:27:10



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	5	1	2'00"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	500	0:10:00
swim	100	×	4	1	2'00"	4	60~70	FR	レスト30秒	400	0:08:00
		×	1	1	0'30"				セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10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
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	×	4	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	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'30"	2	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)	25	×	2	4	0'30"	8	80~	FR	ハード	200	0:04:00
2)	50	×	1	3	1'30"	3	50~70	FR	リカバリースイム	150	0:04:30
									1)→2) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2400	1:26:40



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	3	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			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・ストローク数	400	0:09:20
swim	100	×	4	1	2'20"	4	60~70	FR	レスト30秒	400	0:09:20
		×	1	1	0'30"				セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10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
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	×	4	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	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)	25	×	2	3	0'30"	8	80~	FR	ハード	150	0:03:00
2)	50	×	1	2	1'40"	3	50~70	FR	リカバリースイム	100	0:03:20
									1)→2) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2150	1:26:55



【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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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	×	5	1	1'30"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	250	0:07:30
swim	50	×	5	1	1'30"	4	60~70	FR	レスト30秒	250	0:07:30
		×	1	1	0'30"				セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10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
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	×	4	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	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)	25	×	2	3	0'40"	8	80~	FR	ハード	150	0:04:00
2)	50	×	1	2	1'40"	3	50~70	FR	リカバリースイム	100	0:03:20
									1)→2) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1750	1:27:00