



【テーマ】基礎期  
エアロビック能力の向上  
ストローク技術の向上  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150		0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:02:40
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	50~80	0:02:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
pull	100	×	8	1	1' 35"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10"	800	60~70	0:12:40
swim	100	×	10	1	1' 35"	3~4	FR	ブイの時のキャッチを意識する	1000	60~70	0:15:50
			1	1	0' 30"			レスト30秒			
swim	25	×	3	4	0' 40"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/3本ずつ	300	~50	0:08:00
swim											
1)	50	×	3	2	0' 45"	7	FR	ハード HR26~	300	80~	0:04:30
2)	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	イージー	100	50~60	0:02:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3200		1:27:30



【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力の向上  
 ストローク技術の向上  
 長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
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	×	6	1	0'45"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	5ドックプル3ストローク	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:45
			1	3	0'30"						0:01:30
pull	100	×	8	1	1'45"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	800	0:14:00
swim	100	×	9	1	1'45"	3~4	60~70	FR	ブイの時のキャッチを意識する	900	0:15:45
			1	1	0'30"						
swim	25	×	2	4	0'45"	1	~50	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:00
swim											
1)	50	×	3	2	0'50"	7	80~	FR	ハード HR26~	300	0:05:00
2)	50	×	2	1	1'05"	2	50~60	FR	イージー	100	0:02:10
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3000	1:27:40

1)→2)レストなし 2)→1)レストなし



【テーマ】基礎期  
エアロビック能力の向上  
ストローク技術の向上  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	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										0:10:00	
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	×	6	1	0'50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドックブル・ロングドックブル/2本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	5ドックブル3ストローク	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	3	0'30"					0:01:30	
pull	100	×	7	1	2'05"	3~4	60~70	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	700	0:14:35
swim	100	×	6	1	2'05"	3~4	60~70	FR	ブイの時のキャッチを意識する	600	0:12:30
			1	1	0'30"						
swim	25	×	2	4	0'50"	1	~50	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:06:40
swim											
1)	50	×	3	2	0'55"	7	80~	FR	ハード HR26~	300	0:05:30
2)	50	×	2	1	1'10"	2	50~60	FR	イージー	100	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2600	1:28:00	

1)→2)レストなし 2)→1)レストなし



【テーマ】基礎期  
エアロビック能力の向上  
ストローク技術の向上  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
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	×	6	1	0' 55"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150		0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	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	×	5	1	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	500		0:11:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3~4	FR	ブイの時のキャッチを意識する	500		0:11:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			
swim	25	×	2	4	0' 55"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200		0:07:20
swim											
1)	50	×	3	2	1' 10"	7	FR	ハード HR26~	300		0:07:00
2)	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	イージー	100		0:02:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2300		1:28:05



【テーマ】基礎期  
エアロビック能力の向上  
ストローク技術の向上  
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キャッチからのかき込み	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
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	×	6	1	1'00"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル/3本ずつ	150	0:06:00
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	トックプル・ロングトックプル/2本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5トックプル3ストローク	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	0'45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	3	0'30"	50~80		レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	4	1	2'50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24/10" HR12~14/6"	400	0:11:20
swim	100	×	4	1	2'50"	3~4	FR	ブイの時のキャッチを意識する	400	0:11:20
			1	1	0'30"			レスト30秒		
swim	25	×	2	4	1'00"	1	CHO	FR - BC - BR - FR/2本ずつ	200	0:08:00
swim										
1)	50	×	3	2	1'10"	7	FR	ハード HR26~	300	0:07:00
2)	50	×	2	1	1'20"	2	FR	イージー	100	0:02:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2000	1:28:00