



【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 フォームチェック

【泳法注意】  
 ローリングとキック  
 【主観的強度】  
 3

【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
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	×	4	1	0' 45"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:02:40
swim	50	×	4	1	0' 50"	3~6	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
swim											
1)	50	×	10	1	0' 50"	3	FR	一定ペース・ストローク数	500		0:08:20
2)	100	×	10	1	1' 35"	4	FR		1000		0:15:50
3)	100	×	9	1	1' 30"	5	FR		900		0:13:30
		×	1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	0' 50"	3	FR	フォーム	200		0:03:20
2)	50	×	1	2	0' 50"	8	FR	ハート	100		0:01:40
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3500		1:29:30



【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 フォームチェック

【泳法注意】  
 ローリングとキック  
 【主観的強度】  
 3

【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											
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	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:02:40
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
swim											
1)	50	×	9	1	0'55"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	450	0:08:15
2)	100	×	8	1	1'45"	4	60~70	FR		800	0:14:00
3)	100	×	8	1	1'40"	5	70~80	FR		800	0:13:20
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	2	2	0'55"	3	50	FR	フォーム	200	0:03:40
2)	50	×	1	2	0'55"	8	80	FR	ハート	100	0:01:50
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3150	1:29:15	



【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 フォームチェック

【泳法注意】	1~2
ローリング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	×	4	1	0'50"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	3	0'30"					0:01:30	
swim											
1)	50	×	8	1	1'05"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	400	0:08:40
2)	100	×	6	1	2'05"	4	60~70	FR		600	0:12:30
3)	100	×	6	1	2'00"	5	70~80	FR		600	0:12:00
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	2	2	1'05"	3	50	FR	フォーム	200	0:04:20
2)	50	×	1	2	1'05"	8	80	FR	ハート	100	0:02:10
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2700	1:29:10	



【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 フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
ローリング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100		0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100		0:03:20
swim	50	×	4	1	1' 15"	3~6	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
swim											
1)	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	一定ペース・ストローク数	250		0:06:15
2)	100	×	5	1	2' 20"	4	FR		500		0:11:40
3)	100	×	5	1	2' 15"	5	FR		500		0:11:15
		×	1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	フォーム	200		0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 15"	8	FR	ハート	100		0:02:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2350		1:28:50



【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 フォームチェック

【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 3

【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
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	×	4	1	1'00"	2	50	FR	偶:グライドキック 奇:気を付けキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	うつ伏せローリングキック・6サイドキックチェンジ/2本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	片手スイム 奇:右手 偶:左手 呼吸:回している手側	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:06:00
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	5	1	1'30"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	250	0:07:30
2)	100	×	4	1	2'50"	4	60~70	FR		400	0:11:20
3)	100	×	3	1	2'45"	5	70~80	FR		300	0:08:15
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	2	1'30"	3	50	FR	フォーム	200	0:06:00
2)	50	×	1	2	1'30"	8	80	FR	ハート	100	0:03:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2000		1:29:25