



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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											
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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' 45"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:12:40
2)	200	×	3	2	3' 10"	3	65~75	FR	↓1)のペースをキープ	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									心拍数を上げすぎない・丁寧なストローク		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:23:30



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
2)	200	×	2	2	3' 40"	3	65~75	FR	↓1)のペースをキープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									心拍数を上げすぎない・丁寧なストローク		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2850	1:23:00



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	3	2	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	3	65~75	FR	↓1)のペースをキープ	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									心拍数を上げすぎない・丁寧なストローク		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:23:30



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	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
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	75~85	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	2	2	2' 15"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:09:00
2)	200	×	2	2	4' 30"	3	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	800	0:18:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									心拍数を上げすぎない・丁寧なストローク		
cho	25	×	2	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:00



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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' 50"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1.2本目・背面キック 3.4本目・ノーボードキック	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング~2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:04:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	75~85	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	2	2	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:10:40
2)	200	×	1	2	5' 20"	3	65~75	FR	↓1)のペースをキープ	400	0:10:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									心拍数を上げすぎない・丁寧なストローク		
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	1	1	1' 00"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	2' 00"	1	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:20:10