



【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
筋出力発揮

【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											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' 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	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド ブイ無し→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 10"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:10
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
P/S											
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	65~75	FR	プルブイ 一定ペース 10秒HR22~23	800	0:12:40
swim	100	×	10	1	1' 35"	3	65~75	FR	スイム 一定ペース 10秒HR22~23	1000	0:15:50
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		0:00:30
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	×	4	1	0' 45"	7	85~	FR	ハード！ 10秒HR27~28	200	0:03:00
2)	100	×	2	1	1' 50"	3	65~75	FR	フォーム 10秒HR22~23・泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:03:40
3)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	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
筋出力発揮

【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	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド ブイ無し→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
P/S											
pull	100	×	6	1	1' 50"	3	65~75	FR	プルブイ 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:11:00
swim	100	×	8	1	1' 50"	3	65~75	FR	スイム 一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		0:00:30
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	×	4	1	0' 50"	7	85~	FR	ハード！ 10秒HR27~28	200	0:03:20
2)	100	×	2	1	2' 00"	3	65~75	FR	フォーム 10秒HR22~23・泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:04:00
3)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	1:23:10



【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
筋出力発揮

【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	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド ブイ無し→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
P/S											
pull	100	×	6	1	2' 00"	3	65~75	FR	プルブイ 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
swim	100	×	6	1	2' 00"	3	65~75	FR	スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		0:00:30
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	×	4	1	0' 55"	7	85~	FR	ハード！ 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	100	×	2	1	2' 10"	3	65~75	FR	フォーム 10秒HR22~23・泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:04:20
3)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:23:50



【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
筋出力発揮

【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	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド ブイ無し→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
	200	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:30
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
P/S											
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	65~75	FR	プルブイ 一定ペース 10秒HR22~23	500	0:11:15
swim	100	×	5	1	2' 15"	3	65~75	FR	スイム 一定ペース 10秒HR22~23	500	0:11:15
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		0:00:30
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	×	2	1	1' 05"	7	85~	FR	ハード！ 10秒HR27~28	100	0:02:10
2)	100	×	2	1	2' 20"	3	65~75	FR	フォーム 10秒HR22~23・泳ぎながら心拍数を落とす	200	0:04:40
3)	25	×	4	1	0' 40"	9	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:20



【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
筋出力発揮

【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	ワンハンド ブイ無し→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:40
	150	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:04:30
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
P/S											
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	65~75	FR	プルブイ 一定ペース 10秒HR22~23	400	0:10:40
swim	100	×	4	1	2' 40"	3	65~75	FR	スイム 一定ペース 10秒HR22~23	400	0:10:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分 プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		0:01:00
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' 15"	7	85~	FR	ハード! 10秒HR27~28	50	0:01:15
2)	100	×	1	1	3' 00"	3	65~75	FR	フォーム 10秒HR22~23・泳ぎながら心拍数を落とす	100	0:03:00
3)	25	×	2	1	0' 40"	9	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										1900	1:21:25