



【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:板キック 3.4本:ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	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 掌の向きを変える	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	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m ローリングを意識	100	0:03:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	6	1	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:09:30
2)	200	×	4	1	3' 10"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	800	0:12:40
3)	300	×	2	1	4' 40"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	600	0:09:20
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
									神経系刺激・ピッチの切り替え		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:24:30



【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:板キック 3.4本:ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	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 掌の向きを変える	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	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m ローリングを意識	100	0:03:20
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:00
2)	200	×	3	1	3' 30"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	600	0:10:30
3)	300	×	2	1	5' 10"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	600	0:10:20
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
									神経系刺激・ピッチの切り替え		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2850	1:22:40



【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											
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' 55"	2	50	FR	1.2本:板キック 3.4本:ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	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 掌の向きを変える	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	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m ローリングを意識	100	0:03:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	5' 55"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	600	0:11:50
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
									神経系刺激・ピッチの切り替え		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2550	1:22:30



【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

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:板キック 3.4本:ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	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 掌の向きを変える	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	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m ローリングを意識	100	0:04:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	4	1	2' 15"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:00
2)	200	×	2	1	4' 30"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:09:00
3)	300	×	1	1	6' 40"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	300	0:06:40
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	3	1	1' 45"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:05:15
									神経系刺激・ピッチの切り替え		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:35



【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	板キック 胸を沈めて腰を浮かせる・目線は板と同じ高さ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	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 掌の向きを変える	100	0:04:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	2	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:05:20
2)	200	×	2	1	5' 20"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:10:40
3)	300	×	1	1	8' 00"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	300	0:08:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	3	1	1' 45"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:05:15
									神経系刺激・ピッチの切り替え		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1900	1:22:35