



【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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	1.2本目:背面キック 3~6本目:ノーボードキック	150	0:04:30
	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
	200	×	1	1	3' 30"	4	60~	FR	50m毎にビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:30
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード! 10秒HR26~28	400	0:06:00
2)	200	×	4	2	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1600	0:25:20
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分 ハードの後に泳ぎながら心拍数を落ち着かせる		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											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3150	1:22:20



【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

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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	1.2本目:背面キック 3~6本目:ノーボードキック	150	0:05:00
	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
	200	×	1	1	3' 30"	4	60~	FR	50m毎にビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:30
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード! 10秒HR26~28	300	0:05:00
2)	200	×	4	2	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1600	0:28:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分 ハードの後に泳ぎながら心拍数を落ち着かせる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:24:10



【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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	1.2本目:背面キック 3~6本目:ノーボードキック	150	0:05:30
	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
	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎にビルドアップ 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
swim											
1)	50	×	3	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード! 10秒HR26~28	300	0:05:30
2)	200	×	3	2	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1200	0:24:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分 ハードの後に泳ぎながら心拍数を落ち着かせる		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											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:24:00



【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
 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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	1.2本目:背面キック 3~6本目:ノーボードキック	150	0:06:00
	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
	200	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎にビルドアップ 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
swim											
1)	50	×	3	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード! 10秒HR26~28	300	0:06:30
2)	150	×	3	2	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	900	0:20:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分 ハードの後に泳ぎながら心拍数を落ち着かせる		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:23:20



【テーマ】基礎期
 エアロビク能力の向上
 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	背面キック 胸と足先を浮かせて腰を沈める	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
	100	×	2	1	3' 00"	4	60~	FR	25m毎にビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:06:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28	200	0:05:20
2)	150	×	2	2	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:16:00
			1	1	2' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト2分		0:02:00
									ハードの後に泳ぎながら心拍数を落ち着かせる		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:21:20