



【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											
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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	1.2本目:ノーボードキック 3~6本目:サイドキック	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
			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	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		
P/S									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	2	2	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR21~23	800	0:13:20
2)	100	×	4	2	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24 (上げ過ぎ注意!)	800	0:12:40
3)	50	×	2	2	0' 45"	7	85~		ハード 10秒HR26~28	200	0:03:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									丁寧な動きを崩さずにペースアップ		
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)	75	×	1	2	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー・フォーミング	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3150	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

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:ノーボードキック 3~6本目:サイドキック	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
			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	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		
P/S									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	2	2	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR21~23	800	0:14:40
2)	100	×	3	2	1' 45"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24 (上げ過ぎ注意!)	600	0:10:30
3)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~		ハード 10秒HR26~28	200	0:03:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									丁寧な動きを崩さずにペースアップ		
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)	75	×	1	2	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー・フォーミング	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	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

G											
			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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	1.2本目:ノーボードキック 3~6本目:サイドキック	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
			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	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		
P/S									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR21~23	400	0:08:20
2)	100	×	3	2	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24 (上げ過ぎ注意!)	600	0:12:00
3)	50	×	2	2	0' 55"	7	85~		ハード 10秒HR26~28	200	0:03:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									丁寧な動きを崩さずにペースアップ		
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)	75	×	1	2	1' 45"	1	~50	FR	リカバリー・フォーミング	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2550	1:22:00



【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											
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	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	1.2本目:ノーボードキック 3~6本目:サイドキック	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
			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	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		
P/S									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR21~23	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 15"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24 (上げ過ぎ注意!)	400	0:09:00
3)	50	×	2	2	0' 55"	7	85~		ハード 10秒HR26~28	200	0:03:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									丁寧な動きを崩さずにペースアップ		
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)	75	×	1	2	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー・フォーミング	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:22:50



【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  
 【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											
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	0:10:00 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
			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	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		
P/S									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	5' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR21~23	400	0:11:00
2)	100	×	1	2	2' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24 (上げ過ぎ注意!)	200	0:05:20
3)	50	×	2	2	1' 20"	7	85~		ハード 10秒HR26~28	200	0:05:20
			1	1	2' 00"				セットレスト2分		0:02:00
									丁寧な動きを崩さずにペースアップ		
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											
1)	25	×	1	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	75	×	1	2	2' 30"	1	~50	FR	リカバリー・フォーミング	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:21:30