



【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】  
 4

【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 ↑の姿勢を崩さずに	100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 20"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	3	2	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	1200	0:19:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:06:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリングストローク→スイム/12.5m	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	3	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:04:30
2)	100	×	2	2	1' 45"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:07:00
3)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3400	1:25:20



【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】  
 4

【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											
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' 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 ↑の姿勢を崩さずに	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	2	2	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:14:00
2)	100	×	2	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:07:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリングストローク→スイム/12.5m	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
2)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:07:40
3)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	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】  
 4

【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	×	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 ↑の姿勢を崩さずに	100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	150	×	2	2	3' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:12:00
2)	100	×	2	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリングストローク→スイム/12.5m	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
2)	100	×	2	2	2' 10"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:08:40
3)	25	×	2	2	0' 30"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	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】  
 4

【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 ↑の姿勢を崩さずに	100	0:04:00
	200	×	1	1	4' 30"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	4' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:00
2)	100	×	2	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリングストローク→スイム/12.5m	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:10
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:09:20
3)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:24:20



【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】  
 4

【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
	100	×	1	1	3' 00"	4	60~	FR	25m毎ビルドアップ フォーム→レースペース	100	0:03:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:10:40
2)	50	×	3	2	1' 20"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリングストローク→スイム/12.5m	100	0:04:40
swim											
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	100	0:02:40
2)	100	×	1	2	3' 00"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	200	0:06:00
3)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力!! 神経系刺激	100	0:02:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1900	1:21:20