



【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 浮いた姿勢をキープ | 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 | 2 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 35" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 600 | 0:09:30 |
| 2) | 100 | × | 3 | 2 | 1' 30" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 600 | 0:09:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | セットレスト30秒 1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ | | 0:00:30 |
| 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 | 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 ブイチョイス | 100 | 0:03:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 2 | 0' 45" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 400 | 0:06:00 |
| 2) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 20" | 3 | 65~75 | FR | フォーム・一定ペース 10秒HR22~23 | 800 | 0:13:20 |
| | | | 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 | 1:24:20 |



【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

| 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 浮いた姿勢をキープ | 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 | 2 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 400 | 0:07:20 |
| 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 1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ | | 0:00:30 |
| 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 | 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 ブイチョイス | 100 | 0:03:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 4 | 2 | 0' 50" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 400 | 0:06:40 |
| 2) | 200 | × | 2 | 2 | 3' 40" | 3 | 65~75 | FR | フォーム・一定ペース 10秒HR22~23 | 800 | 0:14:40 |
| | | | 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 | | | | | | | | | | 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 浮いた姿勢をキープ | 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 | 2 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:01:00 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 05" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 400 | 0:08:20 |
| 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 1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ | | 0:00:30 |
| 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 | 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 ブイチョイス | 100 | 0:03:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 300 | 0:05:30 |
| 2) | 150 | × | 2 | 2 | 3' 10" | 3 | 65~75 | FR | フォーム・一定ペース 10秒HR22~23 | 600 | 0:12:40 |
| | | | 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 | | | | | | | | | | 2700 | 1:24:40 |



【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】
 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 浮いた姿勢をキープ | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 20" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 400 | 0:09:20 |
| 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 1)→2)丁寧な動きを崩さずペースアップ | | 0:00:30 |
| 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 | 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 ブイチョイス | 100 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 05" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:04:20 |
| 2) | 200 | × | 1 | 2 | 4' 40" | 3 | 65~75 | FR | フォーム・一定ペース 10秒HR22~23 | 400 | 0:09:20 |
| | | | 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 | 1:24:40 |



【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 | 1~2 |
| 【主観的強度】 4 | 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 |
| | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 2 | 2 | 2' 50" | 3 | 65~75 | FR | 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 | 400 | 0:11:20 |
| 2) | 100 | × | 1 | 2 | 2' 40" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 | 200 | 0:05:20 |
| | | | 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' 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 ブイあり | 100 | 0:04:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 各ドリル毎 レスト30秒 | | 0:00:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 2 | 2 | 1' 20" | 8 | 85~ | FR | ハード 10秒HR27~28 | 200 | 0:05:20 |
| 2) | 150 | × | 1 | 2 | 4' 10" | 3 | 65~75 | FR | フォーム・一定ペース 10秒HR22~23 | 300 | 0:08:20 |
| | | | 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 | 1:22:10 |