



【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】  
 5

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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本ずつ 背面キック/ノーボードキック	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/15m	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	2	2	3' 00"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:12:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:06:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ		
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/15m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:00
			1	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		0:00:30
									各ドリル毎 レスト30秒		
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:06:00
2)	100	×	4	2	1' 40"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 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										3350	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】  
 5

【強度】  
 1~2  
 3~4  
 5~6  
 7~8  
 9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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本ずつ 背面キック/ノーボードキック	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/15m	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
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"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:14:00
2)	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
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ		
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/15m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		0:00:30
									各ドリル毎 レスト30秒		
swim											
1)	50	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	300	0:05:00
2)	100	×	3	2	1' 55"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	600	0:11:30
			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										3050	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】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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' 55"	2	50	FR	1本ずつ 背面キック/ノーボードキック	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/15m	100	0:03:40
									奇:右/偶:左 肘は水面近くをキープ		
	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	200	×	2	2	4' 00"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:16:00
2)	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
				1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ		
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/15m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:03:40
				1	1	0' 30"			奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		
									各ドリル毎 レスト30秒		0:00:30
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	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:08:40
				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										2750	1:25:00



【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	【強度】
【主観的強度】 5	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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本ずつ 背面キック/ノーボードキック	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/15m 奇:右/偶:左 肘は水面近くをキープ	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	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
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"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	400	0:09:00
2)	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
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ		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/15m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	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)	100	×	2	2	2' 25"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	400	0:09:40
			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										2300	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】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	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	1本ずつ 背面キック/ノーボードキック	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
	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	2	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:00
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	150	×	1	2	4' 00"	6	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	300	0:08:00
2)	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
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ		
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	ドッグプル&ローリング→スイム/15m	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス	100	0:04:40
			1	1	0' 30"				奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		0:00:30
									各ドリル毎 レスト30秒		
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:20
2)	100	×	1	2	3' 00"	3	65~75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22~23	200	0:06:00
			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										1900	1:22:00