



【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	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック ＜胸を開いて骨盤は軽く後傾＞	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜キャッチ時の肘は水面をキープ＞	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 ＜ローリングからストロークへのタイミング＞	100	0:03:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:01:50
									レスト無し		
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	5	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	1000	0:16:40
2)	100	×	4	2	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK	800	0:12:40
3)	50	×	2	2	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)→3)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
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	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの変化をつける	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3350	1:25:30



【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	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック <胸を開いて骨盤は軽く後傾>	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m <キャッチ時の肘は水面をキープ>	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 <ローリングからストロークへのタイミング>	100	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	4	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:15:20
2)	100	×	3	2	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK	600	0:11:00
3)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)→3)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
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	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの変化をつける	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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】
3

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

G											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック <胸を開いて骨盤は軽く後傾>	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m <キャッチ時の肘は水面をキープ>	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 <ローリングからストロークへのタイミング>	100	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:10
									レスト無し		
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:12:30
2)	100	×	3	2	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK	600	0:12:00
3)	50	×	2	2	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)→3)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
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	50	×	4	1	1' 30"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの変化をつける	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	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】
 3

【強度】

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	50	×	4	1	1' 20"	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	1' 00"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック <胸を開いて骨盤は軽く後傾>	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m <キャッチ時の肘は水面をキープ>	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 <ローリングからストロークへのタイミング>	100	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:14:30
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK	400	0:09:20
3)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)→3)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
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	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの変化をつける	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	50	×	4	1	1' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック ＜胸を開いて骨盤は軽く後傾＞	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ＜キャッチ時の肘は水面をキープ＞	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 ＜ローリングからストロークへのタイミング＞	100	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	85~	FR	2)よりペースアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
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	×	2	2	2' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK	400	0:10:40
3)	50	×	2	2	1' 15"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									1)→2)→3)丁寧な動きを崩さずペースアップ		
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	50	×	2	1	1' 50"	9	90~	FR	12.5m イージー/25m ハード/12.5m イージー 泳ぎながらピッチの変化をつける	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:22:50