



【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	×	4	2	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:12:40
2)	200	×	2	2	3' 10"	3	65~75	FR	↓	800	0:12:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/15m	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	90~	FR	25m ハード 最大努力！！	50	0:01:20
3)	50	×	4	2	0' 55"	2	50~60	FR	イージー・フォーム	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:23:00



【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

B													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up													
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	0:10:00
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	×	3	2	1' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			600	0:11:00
2)	200	×	2	2	3' 40"	3	65~75	FR	↓			800	0:14:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
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' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/15m			50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	90~	FR	25m ハード 最大努力!!			50	0:01:20
3)	50	×	3	2	1' 00"	2	50~60	FR	イージー・フォーム			300	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2950	1:23:40



【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

C											
			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	×	2	2	2' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:08:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	3	65~75	FR	↓	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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' 40"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/15m	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	90~	FR	25m ハード 最大努力！！	50	0:01:20
3)	50	×	3	2	1' 05"	2	50~60	FR	イージー・フォーム	300	0:06:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:24:10



【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	×	2	2	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:09:20
2)	150	×	2	2	3' 30"	3	65~75	FR	↓	600	0:14:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
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' 50"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/15m	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	9	90~	FR	25m ハード 最大努力！！	50	0:01:40
3)	50	×	2	2	1' 15"	2	50~60	FR	イージー・フォーム	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	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

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	×	3	2	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:16:00
2)	150	×	1	2	4' 00"	3	65~75	FR	↓	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		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
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	9	90~	FR	顔上げハード→スムーズ/15m	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	9	90~	FR	25m ハード 最大努力！！	50	0:01:40
3)	50	×	2	2	1' 20"	2	50~60	FR	イージー・フォーム	200	0:05:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:40