



【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				
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー			50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム				
1)	100	×	2	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:06:20
2)	200	×	2	2	3' 10"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ			800	0:12:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ/25m スイム・フォーム <キックと入水のタイミング・指先から入水>			200	0:04:40
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23			400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3100	1:22:50



【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		
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		
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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:00
2)	200	×	1	2	3' 40"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ/25m スイム・フォーム ＜キックと入水のタイミング・指先から入水＞	200	0:04:40
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	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】  
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		
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		
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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ/25m スイム・フォーム ＜キックと入水のタイミング・指先から入水＞	200	0:04:40
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:22:20



【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】  
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		
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	1' 20"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:40
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		
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"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	150	×	1	2	3' 00"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ/25m スイム・フォーム ＜キックと入水のタイミング・指先から入水＞	200	0:05:20
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:22:10



【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

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		
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	10	90~	FR	最大努力！！	100	0:03:20
2)	25	×	1	2	1' 20"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:02:40
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		
pull	100	×	3	1	2' 40"	4	65~75	FR	ブイのみ 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:08:00
swim	150	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	スイム ↓	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				プル→スイム レスト30秒		0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25m 6サイドキックチェンジ/25m スイム・フォーム ＜キックと入水のタイミング・指先から入水＞	200	0:06:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1950	1:23:10