



【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	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' 45"	2	50	FR	各2本ずつ 背面キック/サイドキック/ノーボードキック	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <ストロークと逆側のローリングまで>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 10"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:10
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:12:40
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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:00
S/P											
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:02:40
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	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】
4

【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 0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	各2本ずつ 背面キック/サイドキック/ノーボードキック	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <ストロークと逆側のローリングまで>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
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	×	2	2	3' 40"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:20
S/P											
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:02:40
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:25:10



【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】
4

【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	各2本ずつ 背面キック/サイドキック/ノーボードキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <ストロークと逆側のローリングまで>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
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	×	2	2	4' 00"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:40
S/P											
swim	25	×	4	1	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 最大努力	100	0:02:40
pull	50	×	4	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	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】
4

【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											
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	各2本ずつ 背面キック／サイドキック／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 25m右／左 <ストロークと逆側のローリングまで>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:04:00
swim	150	×	1	1	3' 30"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:03:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	150	×	2	2	3' 30"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム／12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:00
S/P											
swim	25	×	4	1	0' 50"	10	90~	FR	全力！！ 最大努力	100	0:03:20
pull	50	×	6	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:30
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	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】
4

【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											
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	0:10:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	各2本ずつ 背面キック/サイドキック/ノーボードキック	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <ストロークと逆側のローリングまで>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングした方の腰を浮かせる>	100	0:04:40
swim	100	×	1	1	2' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	100	0:02:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	2	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:10:40
2)	200	×	1	2	5' 20"	4	65~75	FR	↓ 1)のペースをキープ	400	0:10:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:40
S/P											
swim	25	×	4	1	0' 50"	10	90~	FR	全力！！ 最大努力	100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:06:00
			1	1	0' 30"				swim→pull レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:23:50