



【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												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	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	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:06:20
2)	200	×	2	1	3' 10"	4	65~75	FR	↓			400	0:06:20
3)	300	×	2	1	4' 45"	4	65~75	FR	↓			600	0:09:30
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒				0:01:00
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
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:顔上げハード→スムーズby12.5m 2本目:25m H			100	0:02:40
2)	50	×	5	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			500	0:09:10
			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												3150	1:23:20



【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】
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										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	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	×	2	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:03:40
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	65~75	FR	↓	400	0:07:20
3)	300	×	2	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:顔上げハード→スムーズby12.5m 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:00
			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										2850	1:24:00



【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】
4

【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	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	×	3	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:08:00
3)	300	×	1	1	6' 00"	4	65~75	FR	↓	300	0:06:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:顔上げハード→スムーズby12.5m 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:40
			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										2650	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】
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												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	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	0:06:00
	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	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			200	0:04:40
2)	200	×	2	1	4' 40"	4	65~75	FR	↓			400	0:09:20
3)	300	×	1	1	7' 00"	4	65~75	FR	↓			300	0:07:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒				0:01:00
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
swim													
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	1本目:顔上げハード→スムーズby12.5m 2本目:25m H			100	0:03:20
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			300	0:07:30
			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												2300	1:24:20



【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】
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										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	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	0:07:00
	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	×	1	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	100	0:02:40
2)	200	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	↓	200	0:05:20
3)	300	×	1	1	8' 00"	4	65~75	FR	↓	300	0:08:00
									1)→2)→3) レスト無し		
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
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	1本目:顔上げハード→スムーズby12.5m 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	50	×	3	2	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:09:00
			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										1950	1:23:20