



【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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/背面スカーリング <手は腰・つま先を浮かせる>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘から先の面を意識>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ <手のひらを後ろに向け続ける>	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)	50	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード！！	200	0:04:00
2)	50	×	1	2	2' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:04:00
swim	200	×	6	1	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1200	0:19:00
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	3ローリング1ストローク <回した方の腰を浮かせる>	100	0:03:00
P/S	100	×	3	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/背面スカーリング <手は腰・つま先を浮かせる>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘から先の面を意識>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ <手のひらを後ろに向け続ける>	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)	50	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード！！	200	0:04:00
2)	50	×	1	2	2' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:04:00
swim	200	×	5	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1000	0:18:20
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	3ローリング1ストローク <回した方の腰を浮かせる>	100	0:03:20
P/S	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:40
									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	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】  
 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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/背面スカーリング <手は腰・つま先を浮かせる>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘から先の面を意識>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ <手のひらを後ろに向け続ける>	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)	50	×	2	2	1' 10"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード！！	200	0:04:40
2)	50	×	1	2	2' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:04:00
swim	200	×	4	1	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:16:00
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	3ローリング1ストローク <回した方の腰を浮かせる>	100	0:03:40
P/S	100	×	2	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:20
									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	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】  
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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/背面スカーリング <手は腰・つま先を浮かせる>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘から先の面を意識>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ <手のひらを後ろに向け続ける>	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)	50	×	2	2	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード！！	200	0:05:20
2)	50	×	1	2	2' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:05:00
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
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	3ローリング1ストローク <回した方の腰を浮かせる>	100	0:04:00
P/S	100	×	2	2	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:40
									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	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】  
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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック/背面スカーリング <手は腰・つま先を浮かせる>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘から先の面を意識>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ <手のひらを後ろに向け続ける>	100	0:04:40
swim	100	×	1	1	2' 40"	4	60~	FR	25m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)	50	×	2	2	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大スピード！！	200	0:06:00
2)	50	×	1	2	2' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:05:00
swim	200	×	2	1	5' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:10:40
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' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク <回した方の腰を浮かせる>	100	0:04:40
P/S	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:11:20
									1セット目:プルプイ 2セット目:スイム		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2000	1:24:30