



【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  
 乳酸処理能力の向上

【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 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)	100	×	1	2	1' 30"	9	90~	FR	最大スピード！！	200	0:03:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:04:40
3)	100	×	6	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1200	0:19:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	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
swim	200	×	3	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	600	0:09:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:23:45



【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  
 乳酸処理能力の向上

【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	×	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)	100	×	1	2	1' 40"	9	90~	FR	最大スピード！！	200	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:04:40
3)	100	×	5	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	1000	0:18:20
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	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
swim	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	1:23:10



【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  
 乳酸処理能力の向上

【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											
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	×	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)	100	×	1	2	1' 50"	9	90~	FR	最大スピード！！	200	0:03:40
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:05:20
3)	100	×	4	2	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:16:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	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
swim	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	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  
 乳酸処理能力の向上

【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)	100	×	1	2	2' 10"	9	90~	FR	最大スピード！！	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:06:00
3)	100	×	3	2	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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	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
swim	200	×	2	1	4' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	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  
 乳酸処理能力の向上

【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)	100	×	1	2	2' 20"	9	90~	FR	最大スピード！！	200	0:04:40
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	200	0:06:00
3)	100	×	3	2	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:16:00
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		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' 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
swim	200	×	1	1	5' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:24:40