



【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】  
5

【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	背面スカーリング <手は腰の横・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 <肘の位置は水面をキープ>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>			100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 20"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース			200	0:03:20
			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	×	3	2	3' 10"	4	65~75	FR	↓			1200	0:19:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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
swim	25	×	4	1	0' 45"	10	90~	FR	一本ずつ最大スピード!			100	0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			300	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3400	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】  
5

【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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	背面スカーリング <手は腰の横・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 <肘の位置は水面をキープ>			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>			100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ 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	×	4	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:14:40
2)	200	×	2	2	3' 40"	4	65~75	FR	↓			800	0:14:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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
swim	25	×	4	1	0' 45"	10	90~	FR	一本ずつ最大スピード!			100	0:03:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	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】  
5

【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	背面スカーリング <手は腰の横・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 <肘の位置は水面をキープ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ 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	2	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	4	65~75	FR	↓	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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
swim	25	×	4	1	0' 45"	10	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:00
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	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】  
5

【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	背面スカーリング <手は腰の横・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 <肘の位置は水面をキープ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:04:00
swim	200	×	1	1	4' 40"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:40
			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)	200	×	2	2	4' 40"	4	65~75	FR	↓	800	0:18:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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
swim	25	×	4	1	0' 50"	10	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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】  
5

【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	背面スカーリング <手は腰の横・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 <肘の位置は水面をキープ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向の動き・逆の手は体側>	100	0:04:40
swim	200	×	1	1	5' 20"	4	60~	FR	50mずつビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:05:20
			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)	150	×	2	2	4' 00"	4	65~75	FR	↓	600	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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
swim	25	×	4	1	0' 50"	10	90~	FR	一本ずつ最大スピード!	100	0:03:20
swim	50	×	2	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:23:00