



【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	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			800	0:13:20
2)	100	×	6	1	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24			600	0:09:30
3)	100	×	4	1	1' 30"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ 10秒HR25~26			400	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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK			400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	1:22:40



【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

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	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	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			600	0:11:30
2)	100	×	6	1	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24			600	0:11:00
3)	100	×	4	1	1' 45"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ 10秒HR25~26			400	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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK			300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	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】  
 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	×	6	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:30
2)	100	×	4	1	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	400	0:08:00
3)	100	×	4	1	1' 55"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ 10秒HR25~26	400	0:07:40
			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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:23:50



【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】  
 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	×	4	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			400	0:09:40
2)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24			400	0:09:20
3)	100	×	4	1	2' 15"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ 10秒HR25~26			400	0:09:00
			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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK			300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2500	1:24:40



【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

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	×	4	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:11:20
2)	100	×	4	1	2' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	400	0:10:40
3)	100	×	2	1	2' 30"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ 10秒HR25~26	200	0:05:00
			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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム ブルでもOK	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:24:00