



【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													
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' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>			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)	200	×	5	1	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			1000	0:16:15
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24			800	0:12:40
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			400	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	1:21:35



【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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>			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)	200	×	4	1	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			800	0:14:40
2)	100	×	8	1	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24			800	0:14:40
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
swim	100	×	3	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			300	0:05:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:22:25



【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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	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)	200	×	4	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:16:00
2)	100	×	6	1	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
swim	100	×	3	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:22:55



【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	2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	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)	200	×	3	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:14:00
2)	100	×	6	1	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:14:00
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
swim	100	×	3	1	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:07:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:23:55



【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 2本ずつ 背面スカーリング/ノーボードキック <お腹を締める>	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)	200	×	3	1	5' 20"	3	65~75	FR 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:16:00
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
			1	1	0' 30"			1)→2) 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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR 最大努力！！	100	0:02:00
swim	100	×	2	1	2' 50"	3	65~75	FR 一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2200	1:24:20