



【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  | 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 |