



【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)	100	×	1	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			100	0:01:35
2)	200	×	1	1	3' 10"	4	65~75	FR	↓			200	0:03:10
3)	300	×	1	1	4' 45"	4	65~75	FR	↓			300	0:04:45
4)	400	×	1	1	6' 20"	4	65~75	FR	↓			400	0:06:20
5)	300	×	1	1	4' 45"	4	65~75	FR	↓			300	0:04:45
6)	200	×	1	1	3' 10"	4	65~75	FR	↓			200	0:03:10
7)	100	×	1	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓			100	0:01:35
									レスト無し				
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
swim	50	×	10	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			500	0:09:10
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3200	1:22:00



【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

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)	100	×	1	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	100	0:01:50
2)	200	×	1	1	3' 40"	4	65~75	FR	↓	200	0:03:40
3)	300	×	1	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓	300	0:05:30
4)	400	×	1	1	7' 20"	4	65~75	FR	↓	400	0:07:20
5)	300	×	1	1	5' 30"	4	65~75	FR	↓	300	0:05:30
6)	200	×	1	1	3' 40"	4	65~75	FR	↓	200	0:03:40
7)	100	×	1	1	1' 50"	4	65~75	FR	↓	100	0:01:50
									レスト無し		
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
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	1:24:10



【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

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)	100	×	1	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	100	0:02:00
2)	200	×	1	1	4' 00"	4	65~75	FR	↓	200	0:04:00
3)	300	×	1	1	6' 00"	4	65~75	FR	↓	300	0:06:00
4)	400	×	1	1	8' 00"	4	65~75	FR	↓	400	0:08:00
5)	300	×	1	1	6' 00"	4	65~75	FR	↓	300	0:06:00
6)	200	×	1	1	4' 00"	4	65~75	FR	↓	200	0:04:00
7)	100	×	1	1	2' 00"	4	65~75	FR	↓	100	0:02:00
									レスト無し		
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
swim	50	×	2	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	100	0:02:10
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:20



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	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)	100	×	1	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	100	0:02:20
2)	200	×	1	1	4' 40"	4	65~75	FR	↓	200	0:04:40
3)	300	×	2	1	7' 00"	4	65~75	FR	↓	600	0:14:00
4)	200	×	1	1	4' 40"	4	65~75	FR	↓	200	0:04:40
5)	100	×	1	1	2' 20"	4	65~75	FR	↓	100	0:02:20
									レスト無し		
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
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	1:23:10



【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

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)	100	×	1	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	100	0:02:40
2)	200	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	↓	200	0:05:20
3)	300	×	1	1	8' 00"	4	65~75	FR	↓	300	0:08:00
4)	200	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	↓	200	0:05:20
5)	100	×	1	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓	100	0:02:40
									レスト無し		
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！	100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:23:30