



【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】
4

【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)	100	×	1	2	1' 35"	9	90~	FR	最大努力!!				200	0:03:10
2)	100	×	7	2	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23				1400	0:22:10
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分					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														
1)	25	×	8	1	0' 45"	7	75~85	FR	奇:顔上げハード 偶:ロングストローク(12回以内)				200	0:06:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム				400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒					0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													3200	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】
4

【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	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	2	1' 50"	9	90~	FR	最大努力！！			200	0:03:40
2)	100	×	6	2	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			1200	0:22:00
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分				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													
1)	25	×	6	1	0' 45"	7	75~85	FR	奇:顔上げハード 偶:ロングストローク(12回以内)			150	0:04:30
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2950	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】
4

【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											
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' 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	2	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	200	0:04:00
2)	100	×	6	2	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:24:00
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	4	1	0' 45"	7	75~85	FR	奇:顔上げハード 偶:ロングストローク(12回以内)	100	0:03:00
2)	100	×	2	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:10
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:22:50



【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】
4

【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											
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	0:10:00 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	2	2' 20"	9	90~	FR	最大努力！！	200	0:04:40
2)	100	×	5	2	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1000	0:23:20
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	4	1	0' 50"	7	75~85	FR	奇:顔上げハード 偶:ロングストローク(12回以内)	100	0:03:20
2)	100	×	2	1	2' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:24:00



【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】
4

【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	2	2' 40"	9	90~	FR	最大努力！！	200	0:05:20
2)	100	×	4	2	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:21:20
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	4	1	0' 50"	7	75~85	FR	奇:顔上げハード 偶:ロングストローク(12回以内)	100	0:03:20
2)	50	×	2	1	1' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	100	0:03:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:24:00