



【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												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)	50	×	4	2	0' 45"	8	75~85	FR	ハード 10秒HR26~28				400	0:06:00
2)	200	×	3	2	3' 10"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23				1200	0:19:00
			1	1	1' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分					0:01:30
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														
1)	25	×	6	1	0' 45"	9	90~	FR	2本ハード／1本イージー				150	0:04:30
2)	50	×	8	1	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム				400	0:07:20
									1)→2) レスト無し					
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													3150	1:21:50



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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)	50	×	3	2	0' 50"	8	75~85	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:05:00
2)	200	×	3	2	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:22:00
			1	1	1' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:01:30
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											
1)	25	×	6	1	0' 45"	9	90~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:04:30
2)	50	×	6	1	1' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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】
 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											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)	50	×	3	2	0' 55"	8	75~85	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:05:30
2)	150	×	3	2	3' 00"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	900	0:18:00
			1	1	1' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:01:30
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											
1)	25	×	6	1	0' 45"	9	90~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:04:30
2)	50	×	6	1	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:30
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:22:10



【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	1~2
【主観的強度】	3~4
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)	50	×	3	2	1' 05"	8	75~85	FR	ハード 10秒HR26~28	300	0:06:30
2)	150	×	3	2	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	900	0:21:00
			1	1	1' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分		0:01:30
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											
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード/1本イージー	100	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:30



【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)	50	×	2	2	1' 15"	8	75~85	FR	ハード 10秒HR26~28				200	0:05:00
2)	200	×	2	2	5' 20"	4	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23				800	0:21:20
			1	1	1' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト1分					0:01:30
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														
1)	25	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード/1本イージー				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)→2) レスト無し					
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2100	1:23:40