



【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)	400	×	1	1	6' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			400	0:06:20
2)	300	×	1	1	4' 45"	3	65~75	FR	↓			300	0:04:45
3)	200	×	2	1	3' 10"	4	65~75	FR	2)よりペースアップ			400	0:06:20
4)	100	×	4	1	1' 35"	5	75~85	FR	3)よりペースアップ			400	0:06:20
									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													
1)	50	×	2	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード			100	0:01:30
2)	100	×	2	1	1' 30"	5	75~85	FR	レースペース			200	0:03:00
3)	100	×	6	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			600	0:10:00
									レスト無し				
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3400	1:21:45



【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												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)	400	×	1	1	7' 20"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23			400	0:07:20
2)	300	×	1	1	5' 30"	3	65~75	FR	↓			300	0:05:30
3)	200	×	2	1	3' 40"	4	65~75	FR	2)よりペースアップ			400	0:07:20
4)	100	×	3	1	1' 50"	5	75~85	FR	3)よりペースアップ			300	0:05:30
									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													
1)	50	×	2	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード			100	0:01:40
2)	100	×	2	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース			200	0:03:30
3)	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			400	0:07:40
									レスト無し				
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3100	1:23:20



【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	1~2
【主観的強度】	3~4
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)	400	×	1	1	8' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:08:00
2)	300	×	1	1	6' 00"	3	65~75	FR	↓	300	0:06:00
3)	200	×	1	1	4' 00"	4	65~75	FR	2)よりペースアップ	200	0:04:00
4)	100	×	3	1	2' 00"	5	75~85	FR	3)よりペースアップ	300	0:06:00
									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											
1)	50	×	2	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード	100	0:01:50
2)	100	×	2	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース	200	0:03:50
3)	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:20
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	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

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)	300	×	1	1	7' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23				300	0:07:00
2)	200	×	1	1	4' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ				200	0:04:40
3)	100	×	4	1	2' 20"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ				400	0:09:20
									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														
1)	50	×	2	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード				100	0:02:10
2)	100	×	2	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース				200	0:04:30
3)	100	×	4	1	2' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム				400	0:10:00
									レスト無し					
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2500	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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	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)	300	×	1	1	8' 00"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:08:00
2)	200	×	1	1	5' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	200	0:05:20
3)	100	×	3	1	2' 40"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	300	0:08:00
									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											
1)	50	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:30
2)	100	×	1	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース	100	0:02:30
3)	100	×	2	1	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:40
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:21:30