



【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)	25	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	CHO	リカバリー レスト無し			50	0:01:20
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	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード			200	0:03:00
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定ペース			800	0:12:40
3)	200	×	5	1	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム			1000	0:15:50
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3200	1:21:20



【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
 【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)	25	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	CHO	リカバリー レスト無し	50	0:01:20
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	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:20
2)	100	×	8	1	1' 50"	4	65~75	FR	一定ペース	800	0:14:40
3)	200	×	4	1	3' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:14:40
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	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	1~2
【主観的強度】 4	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)	25	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	2	~50	CHO	リカバリー レスト無し	50	0:01:20
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	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:40
2)	100	×	6	1	2' 00"	4	65~75	FR	一定ペース	600	0:12:00
3)	200	×	4	1	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:16:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	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)	25	×	3	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	~50	CHO	リカバリー レスト無し	50	0:01:40
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	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:20
2)	100	×	5	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース	500	0:11:40
3)	200	×	3	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:14:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	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

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)	25	×	3	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!				150	0:05:00
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	~50	CHO	リカバリー レスト無し				50	0:01:40
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	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード				200	0:05:00
2)	100	×	4	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース				400	0:10:40
3)	200	×	2	1	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム				400	0:10:40
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒					0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2100	1:23:30