



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
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 サイドキック 2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 6スカーリングチェンジ	100	0:03:00
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25m キャッチアップ+フィンガーチップ/スイム・フォーム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	4	2	1' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:13:20
2)	200	×	2	2	3' 20"	4	60~75	FR ↓	800	0:13:20
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR 2本ずつ ドッグプル/ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	95~	FR ハード!	200	0:03:40
2)	50	×	3	4	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:11:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3300	1:23:30



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
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 サイドキック 2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 6スカーリングチェンジ	100	0:03:20
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25m キャッチアップ+フィンガーチップ/スイム・フォーム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	4	2	1' 50"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:14:40
2)	200	×	2	2	3' 40"	4	60~75	FR ↓	800	0:14:40
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR 2本ずつ ドッグプル/ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:20
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	95~	FR ハード!	150	0:03:00
2)	50	×	3	3	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	450	0:09:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3100	1:24:30



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
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 サイドキック 2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 6スカーリングチェンジ	100	0:03:40
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25m キャッチアップ+フィンガーチップ/スイム・フォーム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	3	2	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	4	60~75	FR ↓	800	0:16:00
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR 2本ずつ ドッグプル/ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:40
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	9	95~	FR ハード!	100	0:02:10
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:40
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2800	1:23:00



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
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 サイドキック 2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 6スカーリングチェンジ	100	0:04:00
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR 25m キャッチアップ+フィンガーチップ/スイム・フォーム	200	0:05:20
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	3	2	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
2)	150	×	2	2	3' 30"	4	60~75	FR ↓	600	0:14:00
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 2本ずつ ドッグプル/ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 15"	9	95~	FR ハード!	100	0:02:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:30
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2400	1:22:10



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
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 サイドキック 2本ずつ 12キックチェンジ/6キックチェンジ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 6スカーリングチェンジ	100	0:04:40
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR 25m キャッチアップ+フィンガーチップ/スイム・フォーム	200	0:06:00
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	2	2	2' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:10:40
2)	150	×	2	2	4' 00"	4	60~75	FR ↓	600	0:16:00
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 2本ずつ ドッグプル/ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:40
swim										
1)	50	×	1	2	1' 30"	9	95~	FR ハード!	100	0:03:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:06:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:23:10