



【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	×	8	2	1' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	1600	0:26:40
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:00
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)	25	×	2	4	0' 30"	9	95~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード/イージー 2本目:25m ハード	200	0:04:00
2)	50	×	2	4	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム レスト無し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3300	1:23:40



【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	×	7	2	1' 50"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	1400	0:25:40
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:00
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)	25	×	2	4	0' 30"	9	95~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード/イージー 2本目:25m ハード	200	0:04:00
2)	50	×	2	4	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム レスト無し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3100	1:24:20



【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	×	6	2	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	1200	0:24:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:40
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)	25	×	2	3	0' 30"	9	95~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード/イージー 2本目:25m ハード	150	0:03:00
2)	50	×	2	3	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム レスト無し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	1:21:50



【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	×	5	2	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	1000	0:23:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:05:20
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)	25	×	2	3	0' 40"	9	95~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード/イージー 2本目:25m ハード	150	0:04:00
2)	50	×	2	3	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム レスト無し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2450	1:23:50



【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	×	4	2	2' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:21:20
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:06:00
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)	25	×	2	2	0' 40"	9	95~	FR 1本目:12.5m 顔上げハード/イージー 2本目:25m ハード	100	0:02:40
2)	50	×	2	2	1' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム レスト無し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:23:00