



【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	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	4	60~75	FR ↓	600	0:10:00
3)	300	×	2	1	4' 50"	4	60~75	FR ↓	600	0:09:40
			1	2	0' 20"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:00:40
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	50	×	2	1	2' 00"	10	95~	FR 最大努力！！	100	0:04:00
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:ハイポ5 偶:ノーマル	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3200	1:23:20



【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

## 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	1	1' 50"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	200	×	3	1	3' 40"	4	60~75	FR ↓	600	0:11:00
3)	300	×	2	1	5' 20"	4	60~75	FR ↓	600	0:10:40
			1	2	0' 20"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:00:40
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	50	×	2	1	2' 00"	10	95~	FR 最大努力！！	100	0:04:00
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:ハイポ5 偶:ノーマル	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2900	1:22:20



【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	×	4	1	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR ↓	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	5' 50"	4	60~75	FR ↓	600	0:11:40
			1	2	0' 20"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:00:40
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	50	×	2	1	2' 00"	10	95~	FR 最大努力！！	100	0:04:00
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:ハイポ5 偶:ノーマル	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2700	1:22:30



【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

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	×	4	1	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR ↓	400	0:09:20
3)	300	×	1	1	6' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:06:50
			1	2	0' 20"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:00:40
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	50	×	2	1	2' 00"	10	95~	FR 最大努力！！	100	0:04:00
pull	50	×	8	1	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:ハイポ5 偶:ノーマル	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2400	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	×	3	1	2' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:08:00
2)	200	×	2	1	5' 20"	4	60~75	FR ↓	400	0:10:40
3)	300	×	1	1	7' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:07:50
			1	2	0' 20"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:00:40
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	50	×	2	1	2' 00"	10	95~	FR 最大努力！！	100	0:04:00
pull	50	×	4	1	1' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:ハイポ5 偶:ノーマル	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:24:10