



【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	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:13:20
2)	200	×	4	1	3' 20"	4	60~75	FR	↓			800	0:13:20
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	×	7	1	1' 50"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	700	0:12:50
2)	200	×	3	1	3' 40"	4	60~75	FR ↓	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2) 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	4	1' 00"	9	95~	FR ハード！！	200	0:04:00
2)	50	×	3	4	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:12:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3000	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

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	×	7	1	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	700	0:14:00
2)	200	×	3	1	4' 00"	4	60~75	FR ↓	600	0:12:00
			1	1	0' 30"			1)→2) 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	3	1' 05"	9	95~	FR ハード！！	150	0:03:15
2)	50	×	3	3	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	450	0:09:45
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2800	1:23:10



【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

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	×	6	1	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
2)	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR ↓	400	0:09:20
			1	1	0' 30"			1)→2) 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	3	1' 15"	9	95~	FR ハード！！	150	0:03:45
2)	50	×	3	3	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	450	0:11:15
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2400	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

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	×	5	1	2' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	500	0:13:20
2)	200	×	2	1	5' 20"	4	60~75	FR ↓	400	0:10:40
			1	1	0' 30"			1)→2) 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	×	3	2	1' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:09:00
								レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:23:30