



【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	1	1' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:40
2)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~75	FR ↓	400	0:06:40
3)	300	×	1	1	4' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:04:50
4)	200	×	1	1	3' 20"	5	75~85	FR 3)よりペースアップ	200	0:03:20
5)	100	×	2	1	1' 40"	7	85~	FR ハード!	200	0:03:20
								レスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	800	0:14:00
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	×	3	1	1' 50"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:30
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75	FR ↓	400	0:07:20
3)	300	×	1	1	5' 20"	4	60~75	FR ↓	300	0:05:20
4)	200	×	1	1	3' 40"	5	75~85	FR 3)よりペースアップ	200	0:03:40
5)	100	×	2	1	1' 50"	7	85~	FR ハード!	200	0:03:40
								レスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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
pull	100	×	6	1	1' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									3000	1:22:40



【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

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	1	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR ↓	400	0:08:00
3)	300	×	1	1	5' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:05:50
4)	200	×	1	1	4' 00"	5	75~85	FR 3)よりペースアップ	200	0:04:00
5)	100	×	2	1	2' 00"	7	85~	FR ハード!	200	0:04:00
								レスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2800	1:22:50



【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	×	2	1	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:40
2)	200	×	1	1	4' 40"	4	60~75	FR ↓	200	0:04:40
3)	300	×	1	1	6' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:06:50
4)	200	×	1	1	4' 40"	5	75~85	FR 3)よりペースアップ	200	0:04:40
5)	100	×	2	1	2' 20"	7	85~	FR ハード!	200	0:04:40
								レスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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
pull	100	×	4	1	2' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	400	0:10:00
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	×	1	1	2' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	100	0:02:40
2)	200	×	1	1	5' 20"	4	60~75	FR ↓	200	0:05:20
3)	300	×	1	1	7' 50"	4	60~75	FR ↓	300	0:07:50
4)	200	×	1	1	5' 20"	5	75~85	FR 3)よりペースアップ	200	0:05:20
5)	100	×	1	1	2' 40"	7	85~	FR ハード!	100	0:02:40
								レスト無し		
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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
pull	100	×	3	1	2' 50"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	300	0:08:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2100	1:22:20