



【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											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:03:00	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	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)	50	×	4	2	0' 50"	5	75～85	FR 1)よりペースアップ	400	0:06:40	
3)	200	×	2	2	3' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	10	90～	FR 最大努力！！	100	0:01:50	
2)	50	×	3	2	0' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:05:30	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:03:20	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	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	1' 50"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:11:00	
2)	50	×	4	2	0' 55"	5	75～85	FR 1)よりペースアップ	400	0:07:20	
3)	200	×	2	2	3' 40"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:14:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	10	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:00	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3100	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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:03:40	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	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)	50	×	3	2	1' 00"	5	75～85	FR 1)よりペースアップ	300	0:06:00	
3)	200	×	2	2	4' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	10	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:10	
2)	50	×	2	2	1' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:04:20	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2900	1:24:00	



【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											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:04:00	
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	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	2	2' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:09:20	
2)	50	×	3	2	1' 10"	5	75～85	FR 1)よりペースアップ	300	0:07:00	
3)	150	×	2	2	3' 30"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 15"	10	90～	FR 最大努力！！	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									2500	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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:04:40	
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:04:40	
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	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)	50	×	2	2	1' 20"	5	75～85	FR 1)よりペースアップ	200	0:05:20	
3)	150	×	2	2	4' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:16:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	2	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	1	1' 30"	10	90～	FR 最大努力！！	50	0:01:30	
2)	50	×	3	1	1' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	150	0:04:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2200	1:23:50	