



【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

【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
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	0:10:00
	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 レスト無し	300	0:05:30
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

【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
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	0:10:00
	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

【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	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	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 レスト無し		200	0:04:20
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

【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
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	0:10:00
	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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
4	7~8
	9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	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	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	1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2200	1:23:50