



【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) | 200 | × | 4 | 1 | 3' 20" | 3 | 60～75 FR 一定ペース・フォーム | 800 | 0:13:20 |
| 2) | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | 4 | 60～75 FR 1)よりペースアップ | 800 | 0:13:20 |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 5 | 75～85 FR 2)よりペースアップ | 300 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 10 | 90～ FR 最大努力！！ | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 3 | 60～75 FR 一定ペース・フォーム | 300 | 0:05:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ～50 CHO | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 3200 | 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 |
| 【泳法注意】 | 3~4 |
| 【姿勢・タイミング】 | 5~6 |
| 【主観的強度】 | 7~8 |
| 4 | 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) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 40" | 3 | 60~75 FR 一定ペース・フォーム | 600 | 0:11:00 |
| 2) | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 4 | 60~75 FR 1)よりペースアップ | 800 | 0:14:40 |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 5 | 75~85 FR 2)よりペースアップ | 300 | 0:05:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 CHO 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:03:00 |
| swim | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 10 | 90~ FR 最大努力！！ | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | 60~75 FR 一定ペース・フォーム | 300 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | ~50 | CHO | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | 3000 | 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

| 【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 |
| 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 | 0:10:00 |
| | 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) | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 600 | 0:12:00 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 4 | 60～75 | FR | 1)よりペースアップ | | 600 | 0:12:00 |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 5 | 75～85 | FR | 2)よりペースアップ | | 300 | 0:06:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 10 | 90～ | FR | 最大努力！！ | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 300 | 0:06:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ～50 | CHO | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2800 | 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

| 【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) | 200 | × | 2 | 1 | 4' 40" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 400 | 0:09:20 |
| 2) | 100 | × | 6 | 1 | 2' 20" | 4 | 60～75 | FR | 1)よりペースアップ | | 600 | 0:14:00 |
| 3) | 50 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 5 | 75～85 | FR | 2)よりペースアップ | | 300 | 0:07:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 10 | 90～ | FR | 最大努力！！ | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 200 | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ～50 | CHO | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2400 | 1:22:00 |



【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 |

| 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 |
| 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 | 0:10:00 |
| | 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) | 200 | × | 2 | 1 | 5' 20" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 400 | 0:10:40 |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 2' 40" | 4 | 60～75 | FR | 1)よりペースアップ | | 400 | 0:10:40 |
| 3) | 50 | × | 4 | 1 | 1' 20" | 5 | 75～85 | FR | 2)よりペースアップ | | 200 | 0:05:20 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3) 各レスト30秒 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 1 | 50 | CHO | 好きな種目でリカバリー | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 10 | 90～ | FR | 最大努力！！ | | 100 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | 3 | 60～75 | FR | 一定ペース・フォーム | | 200 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ～50 | CHO | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2100 | 1:22:00 |