



【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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	150	0:10:00	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング	100	0:03:00	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 1キッククローリング・2ビート→スイム	200	0:04:40	
	200	×	1	1	3' 20"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	200	0:03:20	0:01:30
	1		3	0' 30"								
swim	25	×	4	3	0' 40"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	300	0:08:00	
swim	100	×	6	2	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 セットレスト30秒	1200	0:20:00	0:00:30
			1	1	0' 30"							
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	50	×	3	3	0' 55"	3	60～75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	450	0:08:15	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00	
Total										3100	1:23:45	



【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
【主観的強度】	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	×	6	1	0' 50"	2	50 FR 2本ずつ 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ドッグプル・ローリング	100	0:05:00
	50	×	4	1	1' 10"	2	50 FR 25m 1キッククローリング・2ビート→スイム	200	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	5	75～85 FR 50mずつビルドアップ フォーム→ レースペース 各ドリル毎レスト30秒	200	0:04:40
		1	3	0' 30"					0:03:40
									0:01:30
swim	25	×	4	3	0' 40"	9	90～ FR 3本ハード／1本イージー	300	0:08:00
swim	100	×	5	2	1' 50"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24 1 1 0' 30" セットレスト30秒	1000	0:18:20
									0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	50	×	3	3	1' 00"	3	60～75 FR 一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	450	0:09:00
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
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

C											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	150	0:10:00 0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング		100	0:03:40
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 1キッククローリング・2ビート→スイム		200	0:04:40
	200	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:00 0:01:30
swim	25	×	4	3	0' 40"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー		300	0:08:00
swim	100	×	4	2	2' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 セットレスト30秒		800	0:16:00 0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
pull	50	×	3	3	1' 05"	3	60～75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し		450	0:09:45
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	1:23:35



【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
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

							D	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ドッグプル・ローリング	100	0:04:00
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR 25m 1キッククローリング・2ビート→スイム	200	0:05:20
	150	×	1	1	3' 30"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	150	0:03:30
		1	3	0' 30"						0:01:30
swim	25	×	4	3	0' 50"	9	90~	FR 3本ハード／1本イージー	300	0:10:00
swim	100	×	4	2	2' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 セットレスト30秒	800	0:18:40
		1	1	0' 30"						0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR 一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO		100	0:10:00
Total									2350	1:23:20



【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
【主観的強度】	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 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	100	0:10:00	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング	100	0:04:40	
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25m 1キッククローリング・2ビート→スイム	200	0:06:00	
	150	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	150	0:04:00	0:01:30
	1		3	0' 30"								
swim	25	×	4	2	0' 50"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	200	0:06:40	
swim	100	×	3	2	2' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 セットレスト30秒	600	0:16:00	0:00:30
			1	1	0' 30"							
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	50	×	3	2	1' 30"	3	60～75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	300	0:09:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00	
Total											2050	1:22:00