



【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
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ドッグプル・アンクルブイ	100	0:04:30
	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	0:03:00
	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	0:04:40
				1	0' 30"				0:03:20
									0:01:30
swim									
1)	25	×	4	2	0' 40"	9	90～ FR 3本ハード／1本イージー	200	0:05:20
2)	100	×	6	2	1' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) レスト1分	1200	0:20:00
				1	1' 00"				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
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60～75 FR 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3150	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

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・アンクルブイ	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	0' 30"				0:03:40
									0:01:30
swim									
1)	25	×	4	2	0' 40"	9	90～ FR 3本ハード／1本イージー	200	0:05:20
2)	100	×	5	2	1' 50"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) レスト1分	1000	0:18:20
				1	1' 00"				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
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	60～75 FR 奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	500	0:09:35
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								2850	1:22:25



【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	×	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・アンクルブイ	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												
1)	25	×	4	2	0' 40"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	200	0:05:20	
2)	100	×	5	2	2' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) レスト1分	1000	0:20:00	0:01:00
				1	1' 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	
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	60～75	FR	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										2750	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	×	6	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	150	0:10:00	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル・アンクルブイ	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	0:01:30
swim												
1)	25	×	4	2	0' 50"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	200	0:06:40	
2)	100	×	4	2	2' 20"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) レスト1分	800	0:18:40	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	
pull	100	×	3	1	2' 25"	3	60～75	FR	奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	300	0:07:15	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00	
Total										2300	1:22:15	



【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

		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
drill	25	×	6	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	150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50 FR ドッグブル・アンクルブイ	100	0:07:00
	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	0:04:40
	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	0:06:00
				1	0' 30"				0:04:00
									0:01:30
swim									
1)	25	×	4	2	0' 50"	9	90～ FR 3本ハード／1本イージー	200	0:06:40
2)	100	×	3	2	2' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24 1)→2) レスト無し 2)→1) レスト1分	600	0:16:00
				1	1' 00"				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
pull	50	×	4	1	1' 30"	3	60～75 FR 奇:25mずつ ハイポ3→7 偶:ノーマル	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								2000	1:21:50