



【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	×	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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル・アンクルブイ	100	0:03:00	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25m 1キックローリング・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	200	0:03:20	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:00	
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:10:00	
3)	50	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:00	
4)	50	×	8	1	0' 50"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:06:40	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	300	×	3	1	5' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	900	0:15:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3250	1:24:10	



【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	×	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	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ドッグプル・アンクルブイ	100	0:03:20	
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR 25m 1キックローリング・2ビート→スイム	200	0:04:40	
	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	200	0:03:40	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:00	
2)	100	×	6	1	1' 50"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:11:00	
3)	50	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:00	
4)	50	×	8	1	0' 55"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:07:20	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	300	×	2	1	5' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	600	0:11:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2950	1:23:00	



【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

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	×	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	0:05:30	
	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	200	0:04:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 10"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:20	
2)	100	×	5	1	2' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	500	0:10:00	
3)	50	×	2	1	1' 10"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:20	
4)	50	×	6	1	1' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	300	0:06:00	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	300	×	2	1	6' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	600	0:12:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2750	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

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	×	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	0:06:00	
	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	150	0:03:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 20"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:40	
2)	100	×	5	1	2' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	500	0:11:40	
3)	50	×	2	1	1' 20"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:02:40	
4)	50	×	6	1	1' 10"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	300	0:07:00	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	200	×	2	1	4' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:09:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2400	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	×	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	0:07:00	
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR ドッグプル・アンクルブイ	100	0:04:40	
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR 25m 1キックローリング・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	150	0:04:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	90～	FR 最大努力！	100	0:03:00	
2)	100	×	4	1	2' 40"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:10:40	
3)	50	×	1	1	1' 30"	9	90～	FR 最大努力！	50	0:01:30	
4)	50	×	4	1	1' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	200	0:05:20	
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	200	×	2	1	5' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:10:40	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2150	1:24:50	