



【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 ドッグブル・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	200	0:04:40
			1	3	0' 30"		各ドリル毎レスト30秒		0:03:20
									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		~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

【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 ドッグブル・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	200	0:04:40
			1	3	0' 30"		各ドリル毎レスト30秒		0:03:40
									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

【強度】
1~2
3~4
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	ドッグブル・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)	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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	300	0:06:00	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

【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

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	ドッグブル・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)	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 1)→2)→3)→4) 各レスト30秒	300	0:07:00	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	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	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