

**【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	
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・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	×	4	1	0' 45"	8	75～85	FR	ハード	200	0:03:00	
2)	50	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:03:40	
3)	100	×	12	1	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	1200	0:20:00	
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		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	
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:07:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00	
Total										3150	1:21:30	



【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

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	×	4	1	0' 50"	8	75～85	FR ハード	200	0:03:20	
2)	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00	
3)	100	×	10	1	1' 50"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	1000	0:18:20	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		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	
swim	50	×	8	1	1' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	400	0:08:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2950	1:22:20	



【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

【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	×	3	1	0' 55"	8	75～85	FR ハード	150	0:02:45	
2)	50	×	3	1	1' 05"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	150	0:03:15	
3)	100	×	10	1	2' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	1000	0:20:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		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	
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	300	0:06:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2750	1:22:20	



【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

【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	×	3	1	1' 05"	8	75～85	FR ハード	150	0:03:15	
2)	50	×	3	1	1' 15"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	150	0:03:45	
3)	100	×	8	1	2' 15"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:18:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		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	
swim	50	×	6	1	1' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ※プルでもOK	300	0:07:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2400	1:21:40	

【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
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	ドッグプル・アンクルブイ	100	0:07:00
	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	100	0:04:40
	150	×	1	1	4' 00"	5	75~85	FR	25m 1キックローリング・2ビート→スイム	200	0:06:00
			1	3	0' 30"			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
swim											
1)	50	×	2	1	1' 15"	8	75~85	FR	ハード	100	0:02:30
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:03:00
3)	100	×	6	1	2' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		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
swim	50	×	6	1	1' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム ※プルでもOK	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:23:10