



【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	×	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' 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

【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	×	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 1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒	1000	0:18:20
				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
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

【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	×	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 1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒	1000	0:20:00	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	
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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	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)	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 1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒	800	0:18:00	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	
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



【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	×	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 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
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 1)→2) レスト無し 2)→3) レスト30秒		600	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
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