



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
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】
3

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	×	4	1	0' 45"	2	50 FR フロントスカーリング	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ワンハンドスカーリング・ムーブ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR 12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	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	0:03:20
				1	0' 30"				0:01:30
swim									
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	90～ FR ハード！	300	0:04:30
2)	50	×	1	3	1' 00"	2	50 CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	150	0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S									
pull	200	×	5	1	3' 20"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～23	1000	0:16:40
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	60～75 FR ↓ pull→swim レスト30秒	1000	0:16:40
				1	0' 30"				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3450	1:25:10



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
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】
3

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	×	4	1	0' 50"	2	50 FR フロントスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハンドスカーリング・ムーブ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR 12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	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	0:03:40 0:01:30
swim									
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	90～ FR ハード！	300	0:05:00
2)	50	×	1	3	1' 00"	2	50 CHO 泳ぎながらリカバリー レスト無し	150	0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S									
pull	200	×	4	1	3' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～23	800	0:14:40
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	60～75 FR ↓ pull→swim レスト30秒	800	0:14:40 0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3050	1:23:00



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力發揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:03:40
	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
			1	3	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	3	0' 55"	8	90~	FR	ハード！		300	0:05:30
2)	50	×	1	3	1' 10"	2	50	CHO	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:03:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
P/S												
pull	200	×	3	1	4' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23		600	0:12:30
swim	200	×	4	1	4' 10"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		800	0:16:40
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2850	1:25:10



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力發揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

1~2
3~4
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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:04:00
	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
				1	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	3	1' 05"	8	90～	FR	ハード！		300	0:06:30
2)	50	×	1	3	1' 20"	2	50	CHO	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:04:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
P/S												
pull	200	×	3	1	4' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		600	0:14:00
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:14:00
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2500	1:24:20



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力發揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

1~2
3~4
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' 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	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	フロントスカーリング		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:04:20
	150	×	1	1	3' 45"	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	0:03:45
				1	0' 30"							0:01:30
swim												
1)	50	×	2	3	1' 10"	8	90~	FR	ハード！		300	0:07:00
2)	50	×	1	3	1' 20"	2	50	CHO	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:04:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
P/S												
pull	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23		400	0:10:00
swim	200	×	3	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:15:00
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:23:05