



【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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:03:00	
	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	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	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 ↓	1000	0:16:40	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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	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	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 ↓	800	0:14:40	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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

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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:03:40	
	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	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	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 ↓	800	0:16:40	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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

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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:04:00	
	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	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	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	150	0:04:00	
								レスト無し			
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 ↓	600	0:14:00	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2500	1:24:20	

【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

[illegible]