



【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

A											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' 45"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル		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	400	×	3	1	6' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23		1200	0:19:30
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												
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	90~	FR	ハード！		300	0:04:30
2)	50	×	6	3	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		900	0:16:30
				1	0' 30"							0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3400	1:25:20



【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

## 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	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ドッグプル	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ロングドッグプル	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
			1	3	0' 30"				0:01:30
swim	400	×	3	1	7' 10"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:21:30
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									
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	90~ FR ハード！	200	0:03:20
2)	50	×	6	2	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	600	0:12:00
			1	2	0' 30"				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3000	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	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル		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	0' 30"							0:01:30
swim	400	×	3	1	8' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23		1200	0:24:30
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												
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	90~	FR	ハード！		200	0:03:40
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		400	0:08:40
				1	0' 30"							0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2800	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											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	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル		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	400	×	2	1	9' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23		800	0:18:20
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												
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	90~	FR	ハード！		200	0:04:20
2)	50	×	6	2	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		600	0:15:00
				1	0' 30"							0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:24:00



【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

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	ドッグプル	100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ロングドッグプル	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	400	×	2	1	9' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:19:40
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											
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	90~	FR	ハード！	200	0:04:40
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒	400	0:10:40
				1	0' 30"						0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:35