



【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

		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 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	3	0' 30"				0:01:30
swim									
1)	100	×	4	1	1' 40"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:40
2)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~75 FR ↓	400	0:06:40
3)	300	×	1	1	5' 00"	4	60~75 FR ↓	300	0:05:00
4)	400	×	1	1	6' 30"	4	60~75 FR ↓	400	0:06:30
							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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力 !!	100	0:02:00
pull	50	×	6	2	0' 55"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1:一本ずつハイポ3/5 set2:ノーマル	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3200	1:22:10



【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

## 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									
1)	100	×	2	1	1' 50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	200	0:03:40
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75 FR ↓	400	0:07:20
3)	300	×	1	1	5' 30"	4	60~75 FR ↓	300	0:05:30
4)	400	×	1	1	7' 10"	4	60~75 FR ↓	400	0:07:10
							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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力 !!	100	0:02:00
pull	50	×	6	2	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1:一本ずつハイポ3/5 set2:ノーマル	600	0:12:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3000	1:23:20



【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

							C	内容	Distance	Time
W-up		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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	3	0' 30"					0:01:30
swim										
1)	100	×	2	1	2' 05"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:10
2)	200	×	1	1	4' 10"	4	60~75	FR ↓	200	0:04:10
3)	300	×	1	1	6' 15"	4	60~75	FR ↓	300	0:06:15
4)	400	×	1	1	8' 10"	4	60~75	FR ↓ レスト無し	400	0:08:10
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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR 最大努力！！	100	0:02:00
pull	50	×	5	2	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1:一本ずつハイポ3/5 set2:ノーマル	500	0:10:50
			1	1	0' 30"					0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2700	1:22:35



【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	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												
1)	100	×	2	1	2' 20"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		200	0:04:40
2)	200	×	1	1	4' 40"	4	60～75	FR	↓		200	0:04:40
3)	300	×	1	1	7' 00"	4	60～75	FR	↓		300	0:07:00
4)	400	×	1	1	9' 10"	4	60～75	FR	↓		400	0:09:10
									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
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
pull	50	×	4	2	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1:一本ずつハイポ3/5 set2:ノーマル		400	0:10:00
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:23:20



【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	内容	Distance	Time
W-up		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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	3	0' 30"						0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:05:00
2)	200	×	1	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓	200	0:05:00
3)	300	×	1	1	7' 30"	4	60~75	FR	↓	300	0:07:30
4)	400	×	1	1	9' 50"	4	60~75	FR	↓ レスト無し	400	0:09:50
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	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
pull	50	×	6	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1~4本目:一本ずつハイポ3/5 5.6本目:ノーマル	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:55