



【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 ドッグプル	100	0:03:00	
	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	200	0:03:20	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	1	2	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	200	0:04:00	
2)	200	×	3	2	3' 20"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	1200	0:20:00	
			1	1	1' 00"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	300	×	3	1	5' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	900	0:15:00	
								1.2本目:100mずつハイポ3→5→7 3本目:ノーマル			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	1:23:50	

【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]



【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 ドッグプル	100	0:03:40	
	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	200	0:04:00	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	100	×	1	2	2' 10"	9	90～	FR 最大努力！！	200	0:04:20	
2)	200	×	2	2	4' 10"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:16:40	
			1	1	1' 00"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
pull	300	×	2	1	6' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:12:30	
								1本目:100mずつハイポ3→5→7 2本目:ノーマル			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2600	1:21:00	

【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]

【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											
				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
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:20
	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 0:01:30
				1	0' 30"						
swim											
1)	100	×	1	2	2' 30"	9	90~	FR	最大努力！！	200	0:05:00
2)	200	×	2	2	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:20:00
			1	1	1' 00"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	200	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1本目:100mずつハイポ3→5 2本目:ノーマル	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:35