



【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 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	×	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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分	1200	0:20:00
			1	1	1' 00"				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 1.2本目:100mずつハイポ3→5→7 3本目:ノーマル	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3300	1:23:50



【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	×	1	2	2' 00"	9	90~ FR 最大努力!!	200	0:04:00
2)	200	×	3	2	3' 40"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分	1200	0:22:00
			1	1	1' 00"				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	5' 30"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム 1本目:100mずつハイポ3→5→7 2本目:ノーマル	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3000	1:23:10



【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

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	3	0' 30"							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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		800	0:16:40
			1	1	1' 00"							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 1本目:100mずつハイポ3→5→7 2本目:ノーマル		600	0:12:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2600	1:21:00



【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

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	×	1	2	2' 20"	9	90~	FR	最大努力!!		200	0:04:40
2)	200	×	2	2	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		800	0:18:40
				1	1' 00"							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	7' 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→7 2本目:ノーマル		600	0:14:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:23:40



## 【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 【主觀的強度】

- 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	0:10:00
	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												
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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト1分		800	0:20:00
				1	1' 00"							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