



【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	400	×	3	1	6' 30"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	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	×	1	4	0' 55"	9	90～ FR 最大努力！！	200	0:03:40
2)	50	×	4	4	0' 55"	3	60～75 FR 一定ペース・フォーム レスト無し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								3200	1:21:40



【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 0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ドッグプル	100	0:03:20
	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 0:01:30
swim	400	×	3	1	7' 10"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	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	×	1	3	1' 00"	9	90～ FR 最大努力！！	150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	60～75 FR 一定ペース・フォーム レスト無し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								2950	1:21:40



【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	400	×	3	1	8' 10"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		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	×	1	2	1' 05"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:10
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		400	0:08:40
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	1:21:50



【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

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
	200	×	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		200	0:03:30
				1	0' 30"							0:01:30
swim	400	×	3	1	9' 10"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		1200	0:27:30
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	×	1	2	1' 15"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2500	1:22:50



【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

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
	200	×	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		200	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HR22～24		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	×	1	3	1' 20"	9	90～	FR	最大努力！！		150	0:04:00
2)	50	×	3	3	1' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		450	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:22:15