



【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】
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR ドッグプル	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50 FR ワンハンドストローク 2本ずつ ミニボード有り／無し	100	0:03:00	
swim									0:01:00	
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70 FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80 FR 1)よりペースアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～ FR 2)よりペースアップ	50	0:01:20	
swim										
1)	100	×	6	2	1' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	1200	0:20:00	
2)	50	×	4	2	0' 50"	5	75～85 FR ペースアップ	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
swim	25	×	2	2	0' 40"	9	90～ FR 一本ずつ最大努力！	100	0:02:40	
pull	400	×	1	1	6' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:06:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								3000	1:14:30	



【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】
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ドッグプル	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR ワンハンドストローク 2本ずつ ミニボード有り／無し	100	0:03:20	
swim									0:01:00	
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70 FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80 FR 1)よりペースアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～ FR 2)よりペースアップ	50	0:01:20	
swim										
1)	100	×	5	2	1' 50"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	1000	0:18:20	
2)	50	×	4	2	0' 55"	5	75～85 FR ペースアップ	400	0:07:20	
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
swim	25	×	2	2	0' 40"	9	90～ FR 一本ずつ最大努力！	100	0:02:40	
pull	400	×	1	1	7' 20"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:07:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00	
Total								2800	1:15:10	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

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】
4

【強度】

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】
4

【強度】

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】
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]