



【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 0:07:00
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	フロントスカーリング	100	0:03:00
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:03:00 0:01:00
swim									
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 × 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 × 2	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓	600	0:10:00
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50 × 1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	50 × 4	1	1' 10"	2	~50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	200	0:04:40
swim	50 × 1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	50	0:02:00
pull	50 × 6	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム	300	0:05:30
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:05:00
Total								2850	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 0:07:00
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 フロントスカーリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:03:20 0:01:00
swim									
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	×	3	1	1' 50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:30
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75 FR ↓	400	0:07:20
3)	300	×	2	1	5' 30"	4	60~75 FR ↓	600	0:11:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	50	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	200	0:04:40
swim	50	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力！！	50	0:02:00
pull	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75 FR フォーム	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2650	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

C									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1' 15"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:03:40 0:01:00
swim									
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	×	3	1	2' 00"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75 FR ↓	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	6' 00"	4	60~75 FR ↓	600	0:12:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	50	×	3	1	1' 15"	2	~50 FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	150	0:03:45
swim	50	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力！！	50	0:02:00
pull	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75 FR フォーム	200	0:04:20
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2500	1:15:05



【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

D									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1' 20"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:03:40 0:01:00
swim									
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	×	3	1	2' 15"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:45
2)	200	×	2	1	4' 30"	4	60~75 FR ↓	400	0:09:00
3)	300	×	1	1	6' 45"	4	60~75 FR ↓	300	0:06:45
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	50	×	3	1	1' 20"	2	~50 FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	150	0:04:00
swim	50	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力！！	50	0:02:00
pull	50	×	5	1	1' 15"	3	60~75 FR フォーム	250	0:06:15
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2250	1:14:05



【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

E									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1' 30"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:04:00 0:01:00
swim									
1)	25	×	2	1	0' 50"	3	60~70 FR フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	1	0' 50"	5	70~80 FR 1)よりペースアップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	7	80~ FR 2)よりペースアップ	25	0:00:50
swim									
1)	100	×	3	1	2' 30"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:30
2)	150	×	2	1	3' 45"	4	60~75 FR ↓	300	0:07:30
3)	200	×	1	1	5' 00"	4	60~75 FR ↓	200	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	50	×	3	1	1' 30"	2	~50 FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	150	0:04:30
swim	50	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力！！	50	0:02:00
pull	50	×	5	1	1' 20"	3	60~75 FR フォーム	250	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2000	1:13:30



【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

F									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	50	×	2	1	2' 00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50 FR 蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック	100	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50 FR フロントスカーリング	100	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左・逆の腕は体側	100	0:05:20 0:01:00
swim									
1)	25	×	2	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム	50	0:02:00
2)	25	×	1	1	1' 00"	5	70~80 FR 1)よりペースアップ	25	0:01:00
3)	25	×	1	1	1' 00"	7	80~ FR 2)よりペースアップ	25	0:01:00
swim									
1)	50	×	2	1	1' 45"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	100	0:03:30
2)	100	×	2	1	3' 30"	4	60~75 FR ↓	200	0:07:00
3)	150	×	1	1	5' 15"	4	60~75 FR ↓	150	0:05:15
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:30
drill	50	×	3	1	2' 00"	2	~50 FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	150	0:06:00
swim	50	×	1	1	2' 00"	9	90~ FR 最大努力！！	50	0:02:00
pull	50	×	4	1	1' 50"	3	60~75 FR フォーム	200	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								1500	1:14:35