



【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 2本ずつ 背面スカーリング→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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~ FR 1~3本目:最大努力! 4本目:イージー	300	0:08:00
swim	100	×	8	1	1' 40"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:13:20
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	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	100	0:03:00
P/S									
pull	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	300	0:05:30
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	300	0:05:30
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2700	1:13:50



【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 2本ずつ 背面スカーリング→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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~ FR 1~3本目:最大努力! 4本目:イージー	300	0:08:00
swim	100	×	8	1	1' 50"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:14:40
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	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	100	0:03:20
P/S									
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	300	0:06:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	200	0:04:00
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2600	1:15:30



【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 2本ずつ 背面スカーリング→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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~ FR 1~3本目:最大努力! 4本目:イージー	300	0:08:00
swim	100	×	7	1	2' 00"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	700	0:14:00
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	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	100	0:03:40
P/S									
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	300	0:06:30
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	200	0:04:20
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2400	1:15:00



【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 2本ずつ 背面スカーリング→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	25	×	4	2	0' 50"	9	90~ FR 1~3本目:最大努力! 4本目:イージー	200	0:06:40
swim	100	×	7	1	2' 15"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	700	0:15:45
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	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	100	0:03:40
P/S									
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	200	0:05:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	200	0:05:00
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2200	1:14:55



【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 2本ずつ 背面スカーリング→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	25	×	4	2	0' 50"	9	90~ FR 1~3本目:最大努力! 4本目:イージー	200	0:06:40
swim	100	×	6	1	2' 30"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:15:00
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	25	×	2	1	1' 00"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	50	0:02:00
P/S									
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	200	0:05:20
swim	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	200	0:05:20
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								2000	1:14:10



【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	×	3	1	2' 00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR 2本ずつ 背面スカーリング→ノーボードキック	100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50 FR フロントスカーリング	100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40 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 25 × 3 2 1' 00" 9 90~ FR 1~2本目:最大努力! 3本目:イージー 150 0:06:00									
swim 100 × 4 1 3' 00" 4 60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24 400 0:12:00									
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	25	×	2	1	1' 10"	2	~50 FR フィンガーチップ+キャッチアップ	50	0:02:20
P/S									
pull	50	×	4	1	1' 40"	3	60~75 FR フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5	200	0:06:40
swim	50	×	3	1	1' 40"	3	60~75 FR フォーム ハイポ無し	150	0:05:00
			1	1	0' 30"		pull→swim レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:05:00
Total								1650	1:14:30