

【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

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	0:10:00
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
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング				100	0:03:00
	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
swim	50	×	3	2	0' 55"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース				300	0:05:30
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	最大努力！！				100	0:03:00
swim														
1)	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24				600	0:10:00
2)	200	×	3	1	3' 20"	4	60~75	FR	↓				600	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)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														
1)	50	×	1	3	0' 55"	7	85~	FR	ハード				150	0:02:45
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム				750	0:13:45
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒					0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													3250	1:24:30

【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

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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	2本ずつ 背面スカーリング→ノーボードキック			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング			100	0:03:20
	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
swim	50	×	3	2	1' 00"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:06:00
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:00
swim													
1)	100	×	6	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75	FR	↓			400	0:07:20
			1	1	0' 30"				1)→2)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													
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	85~	FR	ハード			150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム			600	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2900	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  
 筋出力発揮

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【主観的強度】  
 4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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	2本ずつ 背面スカーリング→ノーボードキック			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング			100	0:03:40
	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
swim	50	×	3	2	1' 05"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:06:30
swim	50	×	2	1	1' 30"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:00
swim													
1)	100	×	4	1	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:08:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR	↓			400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)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													
1)	50	×	1	3	1' 05"	7	85~	FR	ハード			150	0:03:15
2)	50	×	4	3	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム			600	0:13:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2700	1:23:15

【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

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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	2本ずつ 背面スカーリング→ノーボードキック			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング			100	0:04:00
	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
swim	50	×	3	2	1' 15"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:07:30
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:20
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
			1	1	0' 30"				1)→2)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													
1)	50	×	1	3	1' 15"	7	85~	FR	ハード			150	0:03:45
2)	50	×	3	3	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム			450	0:11:15
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2350	1:22:25

【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

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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	2本ずつ 背面スカーリング→ノーボードキック			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	フロントスカーリング			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
swim	50	×	3	1	1' 20"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			150	0:04:00
swim	50	×	2	1	1' 40"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:20
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)	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓			400	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)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													
1)	50	×	1	3	1' 20"	7	85~	FR	ハード			150	0:04:00
2)	50	×	3	3	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム			450	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2200	1:22:40