



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 50"	3~7 50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:30
pull	200	×	3	1	3' 05"	3~4 60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:09:15
swim	200	×	6	1	3' 05"	3~4 60~70	FR	↓ プルブイのホテイポジションを意識	1200	0:18:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1 ~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9 -	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2650	0:57:55



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:45
pull	200	×	3	1	3' 25"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:10:15
swim	200	×	5	1	3' 25"	3~4	FR	↓ プルブイのボディポジションを意識	1000	0:17:05
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2450	0:58:05



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

C

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25 × 8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50 × 3	1	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:00
pull	150 × 4	1	2' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース プルブイのみ	600	0:11:20
swim	150 × 5	1	2' 50"	3~4	60~70	FR	↓ プルブイのボディポジションを意識	750	0:14:10
		1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	25 × 2	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN								100	0:03:00
Total								2200	0:57:30



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~7	50~80	FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
pull	150	×	3	1	3' 05"	3~4	60~70	FR 一定ペース プルブイのみ	450	0:09:15
swim	150	×	5	1	3' 05"	3~4	60~70	FR ↓ プルブイのボディポジションを意識	750	0:15:25
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	-	FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2050	0:56:55



【テーマ】  
 基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:02:40
pull	150	×	3	1	3' 25"	3~4	FR	一定ペース プルブイのみ	450	0:10:15
swim	150	×	4	1	3' 25"	3~4	FR	↓ プルブイのボディポジションを意識	600	0:13:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1850	0:57:25



【テーマ】  
基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:00	
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	100	0:03:00	
pull	100	×	4	1	2' 30"	3~4	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	400	0:10:00	
swim	100	×	6	1	2' 30"	3~4	60~70 FR ↓ プルブイのボディポジションを意識	600	0:15:00	
			1	1	0' 30"		レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:30	
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	- FR ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN								100	0:03:00	
Total								1800	0:58:50	