



【テーマ】
 姿勢づくり
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力の向上

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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim											
1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	200	0:05:20
2)	50	×	6	1	0' 55"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	300	0:05:30
3)	100	×	4	1	1' 40"	5	70~80	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:06:40
			1	2	0' 30"					0:01:00	
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"	8	80~	FR	ハート	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1750	0:57:00	



【テーマ】
 姿勢づくり
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力の向上

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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30
	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	ノードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim											
1)	25	×	6	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	150	0:04:00
2)	50	×	5	1	1' 00"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	250	0:05:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"					0:01:00	
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"	8	80~	FR	ハート	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1550	0:56:40	



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

【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											
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
			1	3	0' 30"				レスト30秒	0:01:30	
swim											
1)	25	×	4	1	0' 40"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:02:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	150	0:04:00
3)	100	×	2	1	2' 30"	5	70~80	FR	↓50mの泳ぎをキープ	200	0:05:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒	0:01:00	
									タイムとストローク数が大きく変化しないように		
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30	
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1250	0:55:20	



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:30
	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 15"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:05:00
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim											
1)	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒	100	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 30"	4	65~75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	200	0:06:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40	
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1150	0:54:50	



【テーマ】
 姿勢づくり
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力の向上

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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	25	×	4	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'15"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:07:30
	25	×	6	1	1'15"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:07:30
	25	×	6	1	1'15"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:30
	25	×	4	1	1'30"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:06:00
			1	3	0'30"					0:01:30	
swim	25	×	8	1	0'50"	3	60~70	FR	ストロークカウント HR22~24/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	200	0:06:40
cho	25	×	2	1	0'50"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	1	1'15"	8	80~	FR	ハート	50	0:02:30
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									950	0:54:50	