



【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】
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											0:10:00
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	×	4	1	0' 45"	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	8	1	1' 40"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	800	0:13:20
swim	100	×	8	1	1' 40"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	800	0:13:20
				1	0' 30"				セットレスト30秒		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	6	70~80	FR	テンポアップ フローティングスタート	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート	50	0:01:20
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2900		1:27:30



【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】
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											0:10:00
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	×	4	1	0' 50"	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	100			0:03:20
	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
	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
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	50~80 FR DES 1本ずつスピードアップ	300			0:06:00
			1	4	0' 30"		レスト30秒				0:02:00
pull	100	×	7	1	1' 50"	4	60~70 FR 一定ペース HR22~24 ブイのみ	700			0:12:50
swim	100	×	6	1	1' 50"	5	70~80 FR ↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	600			0:11:00
			1		0' 30"		セットレスト30秒				
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカハリー	150			0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	4	60~70 FR フォーム	50			0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	6	70~80 FR テンポアップ フローティングスタート	50			0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	80~ FR ハート フローティングスタート	50			0:01:20
							レストなし				
DOWN			1	1							0:15:00
Total								2600			1:26:50



【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
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢
【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											0:10:00
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	×	4	1	0' 55"	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	6	1	2' 00"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	600	0:12:00
swim	100	×	5	1	2' 00"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	500	0:10:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	6	70~80	FR	テンポアップ フローティングスタート	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート	50	0:01:20
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2400		1:27:10



【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】
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											
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	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	4	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	100	0:04:00
	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
	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
swim	50	×	3	2	1' 20"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:08:00
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	4	1	2' 30"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	400	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	400	0:10:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	6	70~80	FR	テンポアップ フローティングスタート	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート	50	0:01:30
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2050	1:27:30	



【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】
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											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	4	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	100	0:05:00
	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
	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
swim	25	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:05:00
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull	50	×	6	1	1' 30"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	300	0:09:00
swim	50	×	6	1	1' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	300	0:09:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:03:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	4	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート	50	0:01:40
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1600		1:27:10