



【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/ビート版は沈めない	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	×	4	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	100	0:03:00
	25	×	4	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	100	0:03:00
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											
1)	100	×	5	1	1'40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	500	0:08:20
2)	100	×	4	1	1'35"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	400	0:06:20
3)	100	×	2	1	1'30"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	200	0:03:00
									1)→2)→3)レストなし		
swim											
1)	100	×	5	1	1'40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24	500	0:08:20
2)	100	×	4	1	1'35"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	400	0:06:20
3)	100	×	2	1	1'30"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	200	0:03:00
									1)→2)→3)レストなし		
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	1	5	0'40"	4	60~70	FR	フォーム	125	0:03:20
2)	25	×	1	5	0'20"	8	80~	FR	ハードフローティングスタート	125	0:01:40
									レストなし		
DOWN			1	1							0:10:00
Total										3450	1:27:50



【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

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	×	4	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	100	0:03:20
	25	×	4	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	100	0:03:20
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											
1)	100	×	5	1	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	500	0:09:10
2)	100	×	3	1	1' 45"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	300	0:05:15
3)	100	×	1	1	1' 40"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	100	0:01:40
									1)→2)→3)レストなし		
swim											
1)	100	×	5	1	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24	500	0:09:10
2)	100	×	3	1	1' 45"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	300	0:05:15
3)	100	×	1	1	1' 40"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	100	0:01:40
									1)→2)→3)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	1	5	0' 40"	4	60~70	FR	フォーム	125	0:03:20
2)	25	×	1	5	0' 30"	8	80~	FR	ハードフローティングスタート	125	0:02:30
									レストなし		
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3050		1:27:20



【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】
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/ビート版は沈めない	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											
1)	100	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	300	0:06:00
2)	100	×	2	1	1' 55"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	200	0:03:50
3)	100	×	1	1	1' 50"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	100	0:01:50
									1)→2)→3)レストなし		
swim											
1)	100	×	3	1	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24	300	0:06:00
2)	100	×	2	1	1' 55"	5	70~80	FR	↓ ペースアップ HR24~26	200	0:03:50
3)	100	×	1	1	1' 50"	7	80~	FR	↓ 2)よりも速く HR28~	100	0:01:50
									1)→2)→3)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	1	3	0' 45"	4	60~70	FR	フォーム	75	0:02:15
2)	25	×	1	3	0' 30"	8	80~	FR	ハードフローティングスタート	75	0:01:30
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450		1:26:55



【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											
1)	100	×	3	1	2'30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	300	0:07:30
2)	100	×	1	1	2'20"	7	80~	FR	↓ 1)よりも速く 1)→2)レストなし	100	0:02:20
swim											
1)	100	×	3	1	2'30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24	300	0:07:30
2)	100	×	1	1	2'20"	7	80~	FR	↓ 1)よりも速く 1)→2)レストなし	100	0:02:20
cho	25	×	4	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	3	0'45"	4	60~70	FR	フォーム	75	0:02:15
2)	25	×	1	3	0'30"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート レストなし	75	0:01:30
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2050	1:26:45	



【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"					0:02:00	
pull											
1)	50	×	4	1	1' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	200	0:06:00
2)	50	×	2	1	0' 45"	7	80~	FR	↓ 1)よりも速く 1)→2)レストなし	100	0:01:30
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24	200	0:06:00
2)	25	×	2	1	0' 45"	7	80~	FR	↓ 1)よりも速く 1)→2)レストなし	50	0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	1	3	1' 00"	4	60~70	FR	フォーム	75	0:03:00
2)	25	×	1	3	0' 40"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート レストなし	75	0:02:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1600	1:25:50	