



【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
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	×	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	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
	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	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30
			1	4	0' 30"				レスト30秒	0:02:00	
swim	100	×	6	1	1' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 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	600	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:08:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1750	0:58:30	



【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
 エアロビク能力の向上
 絶対スピードの向上

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

B											
			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	0:05:00	
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	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
	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	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
			1	4	0' 30"					0:02:00	
swim	100	×	5	1	1' 55"	3~4	60~70	FR	一定ペース 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	500	0:09:35
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	150	0:06:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1600	0:58:35	



【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
 絶対スピードの向上

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

C										
			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	×	4	1	0' 55"	2	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	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	0' 50"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
			1	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim	100	×	5	1	2' 05"	3~4	FR	一定ペース 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	500	0:10:25
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	2' 00"	9	FR	全力!!!	150	0:06:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力!!!	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:58:25



【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
 絶対スピードの向上

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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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' 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' 05"	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	0:04:20
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim	100	×	4	1	2' 30"	3	60~70	FR	一定ペース 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	400	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 30"	9	-	FR	ハード	100	0:05:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1300	0:58:20	



【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
 エアロビク能力の向上
 絶対スピードの向上

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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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' 10"	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	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	ノードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	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
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim	25	×	12	1	0' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 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	300	0:10:00
cho	25	×	2	1	1' 00"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	-	FR	ハート	50	0:02:30
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1100	0:57:00	