



【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】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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
	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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	5	0'30"				レスト30秒		0:02:30
swim	100	×	12	1	1'40"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	1200	0:20:00
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)	50	×	1	4	0'40"	9	-	FR	全力!!!	200	0:02:40
2)	25	×	4	4	0'40"	2	~50	FR	イージーフォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	400	0:10:40
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									3050	1:28:50	



【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
 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
4	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
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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	5	0' 30"					0:02:30	
swim	100	×	10	1	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	1000	0:18:20
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)	50	×	1	4	0' 45"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:00
2)	25	×	4	4	0' 45"	2	~50	FR	イージーフォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	400	0:12:00
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									2750	1:28:10	



【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
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
	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	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	5	0'30"					0:02:30	
swim	100	×	9	1	2'00"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	900	0:18:00
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)	50	×	1	3	0'50"	9	-	FR	全力!!!	150	0:02:30
2)	25	×	4	2	0'50"	2	~50	FR	イージーフォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	200	0:06:40
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									2500	1:28:00	



【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
 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
4	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
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	×	4	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	100	0:04:20
	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
	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	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"					0:02:30	
swim	100	×	6	1	2' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	600	0:15:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	100	0:02:00
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	~50	FR	1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	200	0:06:40
										0:10:00	
Total									1950	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
4	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' 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	×	4	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	100	0:04:40
	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' 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	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:07:00
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	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
swim	50	×	9	1	1' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:15:00
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	2	0' 40"	9	-	FR	全力!!!	50	0:01:20
2)	25	×	3	2	0' 50"	2	~50	FR	1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	150	0:05:00
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									1700	1:27:50	