



【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
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:00
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
swim											
1)	50	×	1	5	0' 40"	9	-	FR	全力!!!	250	0:03:20
2)	100	×	2	4	1' 45"	3~4	60~70	FR	リハビリ 泳ぎながら呼吸を整える	800	0:14:00
			1	4	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1950	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
 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										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' 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	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	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
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
swim											
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	100	×	2	3	2' 00"	3~4	60~70	FR	リハビリ 泳ぎながら呼吸を整える	600	0:12:00
			1	3	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1700	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										
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	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' 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	0' 55"	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	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:02:40
			1	5	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:30
swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	9	FR	全力!!!	150	0:02:30
2)	100	×	2	3	2' 10"	3~4	FR	リハビリ 泳ぎながら呼吸を整える	600	0:13:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1600	0:56:50



【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
 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											
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	ノードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	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
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	4	0' 30"					0:02:00	
swim											
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	150	0:03:00
2)	100	×	2	2	2' 30"	3~4	60~70	FR	リハビリー 泳ぎながら呼吸を整える	400	0:10:00
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1350	0:56:00	



【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

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	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00
	25	×	4	1	1' 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
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	4	0' 30"					0:02:00	
swim											
1)	25	×	2	3	0' 40"	9	-	FR	全力!!!	150	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	3~4	60~70	FR	リカバリー 泳ぎながら呼吸を整える	200	0:06:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00	
Total									1150	0:57:00	