



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	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	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	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:03:00
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	4	2	0' 55"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	400	0:07:20
2)	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
3)	200	×	2	2	3' 20"	4	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力!!!	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									3050	1:28:20



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	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	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	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:03:00
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	3	2	1' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	300	0:06:00
2)	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:07:20
3)	200	×	2	2	3' 40"	4	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力!!!	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2750	1:28:10



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	×	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	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:03:00
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	3	2	1' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	300	0:06:30
2)	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:08:20
3)	150	×	2	2	3' 05"	4	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	600	0:12:20
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力!!!	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2500	1:27:50



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	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	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
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:03:00
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	4	2	1' 15"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	400	0:10:00
2)	100	×	2	2	2' 30"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:10:00
3)	150	×	1	2	3' 45"	4	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	300	0:07:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力!!!	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2100	1:26:30



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
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' 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	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	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	6	1	1' 10"	2	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"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:05:00
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:03:00
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	25	×	4	2	0' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	200	0:06:40
2)	50	×	3	2	1' 30"	4	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ	300	0:09:00
2)	100	×	2	2	3' 00"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:12:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	全力!!!	50	0:02:30
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1750	1:26:50