



【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										0:05:00
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	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	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 1ブレス2ストローク 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 ブイあり	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	5	0' 30"	50~80	FR	各ドリル毎 レスト30秒		0:02:30
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	×	4	2	1' 40"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2200	0:58:10



【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

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 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	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 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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 ブイあり	100	0:03:20
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	5	0' 30"	50~80	FR	各ドリル毎 レスト30秒		0:02:30
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	4	2	1' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	400	0:08:00
2)	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2000	0:58:00



【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										0:05:00
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	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	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 1ブレス2ストローク 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ヒート ブイあり	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 10"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:00
			1	5	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:02:30
pull/swim								1セット:ブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	2	2	1' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	200	0:04:20
2)	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	600	0:12:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1800	0:57:40



【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

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	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	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	×	4	1	1' 00"	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ヒート ブイあり	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	4	0' 30"	50~80		各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
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
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1550	0:57:40



【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

E										
			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	×	4	1	1' 10"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート板は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	オンボードキック ヒート板に乗る 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	×	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
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	4	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:00
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
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
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	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:30
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1250	0:57:20