



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
エアロビックの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	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' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒			0:03:00
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	10	2	0' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000		0:16:40
2)	100	×	4	2	1' 35"	3~4	FR	↓	800		0:12:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	FR	ハード	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3100		1:27:50



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
エアロビックの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
4	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	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	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	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' 50"	2	50	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	50	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"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
P/S											
1)	50	×	10	2	0' 55"	3~4	60~70	FR	1セット:プルブイのみ 2セット:スイム 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:18:20
2)	100	×	3	2	1' 45"	3~4	60~70	FR	↓	600	0:10:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	-	FR	ハート	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2850	1:27:50	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
エアロビックの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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										0:05:00	
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	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	×	4	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	100	0:03:40
	25	×	4	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	100	0:03:40
	25	×	4	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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	50	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	1	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
P/S									1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	8	2	1' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:17:20
2)	100	×	3	2	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓	600	0:12:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
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"	8	-	FR	ハート	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2500	1:28:35



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
エアロビックの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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											0:05:00
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	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' 00"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100		0:04:00
	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	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		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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		0:04:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:04:00
			1	6	0' 30"	50~80		レスト30秒			0:03:00
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	7	2	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700		0:16:20
2)	100	×	2	2	2' 20"	3~4	FR	↓	400		0:09:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	FR	ハート	50		0:02:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2200		1:28:10



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
エアロビックの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	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										0:05:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	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	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	25	×	10	2	0' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:15:00
2)	50	×	3	2	1' 30"	3~4	60~70	FR	↓	300	0:09:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
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' 20"	8	-	FR	ハート	50	0:02:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1800	1:27:40	