



【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】  
姿勢・タイミング  
【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	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	50~80	0:05:00
			1	6	0' 30"			レスト30秒			0:03:00
swim											
1)	100	×	6	3	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1800		0:28:30
2)	50	×	1	3	0' 45"	5	FR	↓HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150		0:02:15
								レストなし 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	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	8	FR	ハード	50		0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3200		1:27:25



【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
swim											
1)	100	×	5	3	1' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1500	0:26:15
2)	50	×	1	3	0' 50"	5	70~80	FR	↓HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:02:30
									レストなし		
									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										2900	1:27:15



【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】  
姿勢・タイミング  
【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	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
swim											
1)	100	×	4	3	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:25:00
2)	50	×	1	3	1' 00"	5	70~80	FR	↓HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:03:00
									レストなし		
									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										2450	1:26:15



【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】  
姿勢・タイミング  
【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	×	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"			レスト30秒			0:03:00
swim											
1)	100	×	3	3	2' 20"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:21:00
2)	50	×	1	3	1' 10"	5	FR	↓HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150		0:03:30
								レストなし 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	ハード	50		0:02:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2150		1:26:30



【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	×	4	1	0' 40"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:02:40
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
swim											
1)	50	×	5	3	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:22:30
2)	50	×	1	3	1' 20"	5	70~80	FR	↓HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:04:00
									レストなし		
									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' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50		0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	-	FR	ハード	50	0:02:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1850	1:27:50