



【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	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	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
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	×	5	2	1' 35"	3~4	FR	↓	1000		0:15:50
			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	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	150	85~	0:04:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3250		1:28:40



【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

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	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 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	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"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:05:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	10	2	0' 55"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000		0:18:20
2)	100	×	4	2	1' 45"	3~4	FR	↓	800		0:14:00
			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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 30"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	100	85~	0:03:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3000		1:28:30



【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】
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	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 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	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	1	1' 05"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	5	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:30
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	9	2	1' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:19:30
2)	100	×	3	2	2' 05"	3~4	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	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1' 30"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	100	0:03:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2550	1:27:35



【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】
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	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	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	8	2	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:18:40
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	×	4	1	1' 10"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	100		0:04:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2250		1:28:20



【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	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' 45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	6	2	1' 25"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	3~4	60~70	FR	↓	400	0:11:20
			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	好きな種目でリハビリ	100	0:03:00	
swim	25	×	2	1	1' 10"	7~8	85~	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1950	1:28:40	