



【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	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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	12	1	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:00
swim	100	×	11	1	1' 35"	3~4	FR	↓	1100	0:17:25
			1	1	0' 30"			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	ハード 神経系刺激	100	0:03:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3400	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

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	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	0:05:30
			1	4	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	10	1	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30
swim	100	×	10	1	1' 45"	3~4	FR	↓	1000	0:17:30
			1	1	0' 30"			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									3100	1:27:20



【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】
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	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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	9	1	2' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45
swim	100	×	8	1	2' 05"	3~4	FR	↓	800	0:16:40
			1	1	0' 30"			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	25	×	4	1	1' 00"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2650	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】
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' 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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	8	1	2' 20"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:40
swim	100	×	7	1	2' 20"	3~4	FR	↓	700	0:16:20
			1	1	0' 30"			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	×	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' 10"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2350	1:26:40



【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

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' 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	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull	100	×	6	1	3' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:18:00
swim	100	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓	500	0:15:00
			1	1	0' 30"			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	×	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' 10"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1900	1:26:40