



【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	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:00
	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 1~2本:フイあり 3~4本:フイなし	100		0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	3	0' 30"				レスト30秒			0:01:30
swim												
1)	100	×	6	4	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	2400		0:38:00
2)	100	×	1	3	1' 30"	5	70~80	FR	↓ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	300		0:04:30
			1	3	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
									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	×	2	1	1' 00"	7~8	85~	FR	ハート 神経系刺激	50		0:02:00
DOWN			1	1								0:15:00
Total										3650		1:29:10



【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】
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	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 1~2本:フイあり 3~4本: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	3	0' 30"				レスト30秒			0:01:30
swim												
1)	100	×	7	3	1' 45"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	2100		0:36:45
2)	100	×	1	2	1' 40"	5	70~80	FR	↓ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200		0:03:20
			1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
									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"	7~8	85~	FR	ハート 神経系刺激	50		0:02:00
DOWN			1	1								0:15:00
Total										3250		1:28:05



【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	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 1~2本:フイあり 3~4本: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	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	6	3	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1800	0:37:30
2)	100	×	1	2	2' 00"	5	70~80	FR	↓ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200	0:04:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
									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"	7~8	85~	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2800		1:28:15



【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' 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 1~2本:フイあり 3~4本: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	3	0' 30"			レスト30秒				0:01:30
swim												
1)	100	×	8	2	2' 15"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1600			0:36:00
2)	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	↓ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200			0:04:20
			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	×	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	ハート 神経系刺激	50			0:02:20
DOWN			1	1								0:15:00
Total									2550			1:27:30



【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

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	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 1~2本:フイあり 3~4本: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	3	0' 30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	6	2	2' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:34:00
2)	100	×	1	2	2' 45"	5	70~80	FR	↓ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200	0:05:30
			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	×	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	85~	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2100		1:28:20