



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 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 1プレス2ストローク 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 ブイあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	7	1	1' 40"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:40
swim										
1)	100	×	4	2	1' 40"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:13:20
2)	50	×	2	2	0' 50"	5~6	FR	ペースアップ HR25~27回~/10秒 15~16回/6秒	200	0:03:20
								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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2500	0:58:00



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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 1プレス2ストローク 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 ブイあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	1' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00
swim										
1)	100	×	4	2	1' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:40
2)	50	×	2	1	0' 55"	5~6	FR	ペースアップ HR25~27回~/10秒 15~16回/6秒	100	0:01:50
								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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2300	0:58:20



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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										
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	0:05:00 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 1フレス2ストローク 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 ブイあり	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 10"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:00
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	2' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:00
swim										
1)	100	×	3	2	2' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	5~6	FR	ペースアップ HR25~27回~/10秒 15~16回/6秒	50	0:01:00
								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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2050	0:57:50



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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										
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
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 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	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 ブイあり	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	50~80		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:12:30
swim										
1)	100	×	3	2	2' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:15:00
2)	50	×	1	1	1' 15"	5~6	FR	ペースアップ HR25~27回~/10秒 15~16回/6秒	50	0:01:15
								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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1700	0:57:55



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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										
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	FR	DES 1本ずつヒートアップ	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
swim										
1)	100	×	2	2	3' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	5~6	FR	ペースアップ HR25~27回~/10秒 15~16回/6秒	50	0:01:30
								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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1400	0:57:20