



【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
swim										
1)	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	2	2	1' 40"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400	0:06:40
3)	200	×	1	2	3' 10"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	400	0:06:20
4)	100	×	2	2	1' 35"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	400	0:06:20
5)	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:01:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)→5)レストなし 5)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2500	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

B										
			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' 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ブレス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
swim										
1)	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:00
2)	100	×	2	2	1' 50"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400	0:07:20
3)	200	×	1	2	3' 30"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	400	0:07:00
4)	100	×	1	2	1' 45"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200	0:03:30
5)	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:01:40
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)→5)レストなし 5)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2300	0:58:50



【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

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 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
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200		0:04:20
2)	100	×	2	2	2' 00"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400		0:08:00
3)	150	×	1	2	2' 55"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	300		0:05:50
4)	100	×	1	2	1' 55"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200		0:03:50
5)	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100		0:01:50
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)→5)レストなし 5)→1)レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:03:00
Total									2000		0:57:10



【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											0:05:00
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	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	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	0:04:00
	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
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:30
2)	100	×	1	2	2' 30"	3~4	60~75	FR	↓50mの泳ぎを意識	200	0:05:00
3)	150	×	1	2	3' 45"	4	65~75	FR	↓100mの泳ぎを意識	300	0:07:30
4)	100	×	1	2	2' 20"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	200	0:04:40
5)	50	×	1	2	1' 10"	6	75~85	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:02:20
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)→4)→5)レストなし 5)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1							0:03:00
Total										1700	0:57:25



【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ブレス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本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	3	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	4	2	0' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:40
2)	50	×	2	2	1' 30"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	200	0:06:00
3)	100	×	1	2	3' 00"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	200	0:06:00
4)	50	×	1	2	1' 20"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	100	0:02:40
5)	25	×	2	2	0' 40"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:02:40
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)→5)レストなし 5)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1350	0:56:20