



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
スピード変化への対応力の向上
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

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 フイあり	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"	50~80		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S								1セット:プルフイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	4	2	0' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	4	2	1' 40"	3~4	FR	↓	800	0:13:20
			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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	3~4	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	5~6	FR	ペースアップ	100	0:02:00
3)	25	×	1	4	0' 30"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	100	0:02:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2400	0:58:50



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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"	50~80		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	4	2	0' 55"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
2)	100	×	3	2	1' 50"	3~4	FR	↓	600	0:11:00
			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	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	4	0' 30"	3~4	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	5~6	FR	ペースアップ	100	0:02:00
3)	25	×	1	4	0' 30"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	100	0:02:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2200	0:58:20



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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

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 フイあり	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0' 30"	50~80		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S								1セット:プルフイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	3	2	1' 00"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:00
2)	100	×	3	2	2' 00"	3~4	FR	↓	600	0:12:00
			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	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3~4	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5~6	FR	ペースアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	50	0:01:20
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1950	0:57:30



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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

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	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	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	2	1' 15"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:07:30
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
P/S								1セット:プルフイのみ 2セット:スイム			
1)	50	×	3	2	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:00
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											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3~4	FR	フォーム	50		0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5~6	FR	ペースアップ	50		0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	50		0:01:20
								レストなし			
DOWN			1	1							0:03:00
Total									1700		0:57:30



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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	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' 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 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
P/S								1セット:プルプイのみ 2セット:スイム		
1)	50	×	2	2	1' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	2	2	3' 00"	3~4	FR	↓	400	0:12:00
			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' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3~4	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5~6	FR	ペースアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	50	0:01:30
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1400	0:58:10