



【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											0:10:00
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 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' 45"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	50~80	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)	200		2	2	3' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:13:00
2)	100		6	2	1' 40"	4	60~70	FR	↓	1200	0:20:00
3)	50		4	2	0' 45"	5~6	75~85	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	400	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)~3) レスト無し 3)→1) レスト30秒 良い姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:00:30
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		2	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25		1	2	1' 00"	1~2	~50	FR	イージー・フォーム レスト無し	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total										3450	1:28:30



【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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
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 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	50	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	50~80	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)	200		2	2	3' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:14:20
2)	100		4	2	1' 50"	4	60~70	FR	↓	800	0:14:40
3)	50		4	2	0' 50"	5~6	75~85	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)~3) レスト無し 3)→1) レスト30秒 良い姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:00:30
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		2	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25		1	2	1' 00"	1~2	~50	FR	イージー・フォーム レスト無し	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3050	1:26:40	



【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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
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 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	200		2	2	3' 55"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:15:40
2)	100		4	2	2' 00"	4	60~70	FR	↓	800	0:16:00
3)	50		2	2	0' 55"	5~6	75~85	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	200	0:03:40
			1	1	0' 30"				1)~3) レスト無し 3)→1) レスト30秒		0:00:30
									良い姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
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		2	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25		1	2	1' 00"	1~2	~50	FR	イージー・フォーム レスト無し	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00	
Total									2850	1:27:50	



【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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
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プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00
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)	150		2	2	3' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
2)	100		4	2	2' 20"	4	60~70	FR	↓	800	0:18:40
3)	50		2	2	1' 05"	5~6	75~85	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	200	0:04:20
			1	1	0' 30"				1)~3) レスト無し 3)→1) レスト30秒 良い姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:00:30
cho	25		2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:40
swim											
1)	25		2	2	0' 50"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:20
2)	25		1	2	1' 10"	1~2	~50	FR	イージー・フォーム レスト無し	50	0:02:20
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2400		1:27:05



【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										0:10:00
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' 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 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		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	150		1	2	4' 30"	3~4	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:09:00
2)	100		3	2	3' 00"	4	FR	↓	600	0:18:00
3)	50		2	2	1' 25"	5~6	FR	ペースアップ 10秒HR25~26	200	0:05:40
			1	1	0' 30"			1)~3) レスト無し 3)→1) レスト30秒 良い姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		0:00:30
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		2	2	1' 00"	10	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:04:00
2)	25		1	2	1' 20"	1~2	FR	イージー・フォーム レスト無し	50	0:02:40
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1900	1:27:00