



【テーマ】

基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
スピード変化への対応力の向上

【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	×	2	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	50	0:01:30
	25	×	2	1	0' 45"	2	FR サイト・キック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	50	0:01:30
	25	×	2	1	0' 45"	2	FR 1キックローリング・ストローク～2ビート ブイあり	50	0:01:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"		各トリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S							1.2セット目:プルブイのみ 3.4セット目:スイム		
1)	100	2	4	1' 40"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	800	0:13:20
2)	200	1	4	3' 15"	4	60~70	FR ↓ レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける	800	0:13:00
rest	25	2	1	0' 45"			CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim									
1)	50	1	2	1' 00"	3~4	60~70	FR フォーム 丁寧なストローク	100	0:02:00
2)	50	1	2	1' 00"	5~6	75~85	FR スムース テンポアップ	100	0:02:00
3)	50	1	2	1' 00"	7~8	85~	FR ハード 神経系刺激 レスト無し	100	0:02:00
DOWN		1	1						0:03:00
Total								2600	0:58:40



【テーマ】

基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
スピード変化への対応力の向上

【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	×	2	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	50	0:01:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR サイト・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	DES 1本ずつスピードアップ 各トリル毎 レスト30秒	300	0:06:00 0:01:30
P/S							1セット目:プルブイのみ 2.3セット目:スイム		
1)	100		2	3	1' 50"	3~4	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:00
2)	200		1	3	3' 35"	4	FR ↓ レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける	600	0:10:45
rest	25		2	1	0' 45"		CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim									
1)	50		1	2	1' 00"	3~4	FR フォーム 丁寧なストローク	100	0:02:00
2)	50		1	2	1' 00"	5~6	FR スムース テンポアップ	100	0:02:00
3)	50		1	2	1' 00"	7~8	FR ハード 神経系刺激 レスト無し	100	0:02:00
DOWN		1	1						0:03:00
Total								2300	0:58:25



【テーマ】

基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
スピード変化への対応力

【泳法注意】

水法注意】
姿勢
觀的強度】
4

【强度】

**1~2
3~4
5~6
7~8
9~10**

		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	×	2	1	0' 55"	2	50	FR	ノーホードキック 板なし けのび姿勢をキープ	50	0:01:50
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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 プイあり	100	0:03:40
swim	50	×	4	1	1' 05"	3～7	50～80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	3	0' 30"				各トリル毎 レスト30秒		0:01:30
P/S								1セット目:プルブイのみ 2.3セット目:スイム			
1)	100		2	3	2' 00"	3～4	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～24	600	0:12:00
2)	150		1	3	3' 00"	4	60～70	FR	↓ レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける	450	0:09:00
rest	25		2	1	0' 45"		CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim											
1)	50		1	2	1' 10"	3～4	60～70	FR	フォーム 丁寧なストローク	100	0:02:20
2)	50		1	2	1' 10"	5～6	75～85	FR	スムース テンポアップ	100	0:02:20
3)	50		1	2	1' 10"	7～8	85～	FR	ハード 神経系刺激 レスト無し	100	0:02:20
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

スピード変化への対応力の向上

【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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
W-up													
cho	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック					
drill	25	×	2	1	1' 00"	2	FR	ノーホード・キック 板なし けのび姿勢をキープ					
	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					
	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 ブイあり					
swim	50	×	4	1	1' 15"	3～7	50～80	FR	DES 1本ずつスピードアップ 各ドリル毎 レスト30秒				
				1	3	0' 30"						0:01:30	
P/S								1セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム					
1)	100		2	2	2' 30"	3～4	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～24				
2)	150		1	2	3' 45"	4	60～70	FR	↓ レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける				
rest	25		2	1	0' 45"		CHO	好きな種目でリカバリー					
swim													
1)	50		1	2	1' 20"	3～4	60～70	FR	フォーム 丁寧なストローク				
2)	50		1	2	1' 20"	5～6	75～85	FR	スムース テンポアップ				
3)	50		1	2	1' 20"	7～8	85～	FR	ハード 神経系刺激 レスト無し				
DOWN			1	1								0:03:00	
Total											1700	0:58:10	



【テーマ】

基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
スピード変化への対応力の向上

【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	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック			200	0:05:00 0:06:40
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	ノーホートキック 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	50~80	DES 1本ずつスピードアップ			100	0:03:20
			1	3	0' 30"			各トリル毎 レスト30秒				0:01:30
P/S								1セット目:プルトイのみ 2.3セット目:スイム				
1)	50	2	3	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24			300	0:09:00
2)	100	1	3	3' 00"	4	60~70	FR	↓ レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク フォームを崩さず動き続ける			300	0:09:00
rest	25	2	1	0' 45"			CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
swim												
1)	50	1	1	1' 40"	3~4	60~70	FR	フォーム 丁寧なストローク			50	0:01:40
2)	50	1	1	1' 40"	5~6	75~85	FR	スムース テンポアップ			50	0:01:40
3)	50	1	1	1' 40"	7~8	85~	FR	ハード 神経系刺激			50	0:01:40
								レスト無し				
DOWN		1	1									0:03:00
Total											1400	0:58:00