



## 【 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

### 【主觀的強度】

## 【強度】

1 ~

3~

5~

7~

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	ノーポート・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フレス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キッククローリング～2ピート 1.2本目ブイあり 3.4本目ブイなし				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セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム					
1)	50	×	4	2	0' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24				400	0:06:40
2)	100	×	2	2	1' 40"	3~4	60~70	FR	↓				400	0:06:40
3)	200	×	2	2	3' 20"	4	60~70	FR	↓				800	0:13:20
4)	100	×	2	2	1' 35"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25~26				400	0:06:20
5)	50	×	4	2	0' 45"	6	75~85	FR	4)よりもペースアップ 10秒HR26~27				400	0:06:00
									1)~5):レスト無し 5)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 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	×	4	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!!! 神経系刺激				100	0:04:00
DOWN				1	1								0:10:00	
Total													3400	1:27:20



## 【 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

### 【主觀的強度】

## 【強度】

1 ~

3~

5~

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	ノーポート・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フレス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キッククローリング～2ピート 1.2本目ブイあり 3.4本目ブイなし				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セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム					
1)	50	×	2	2	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24				200	0:03:40
2)	100	×	2	2	1' 50"	3~4	60~70	FR	↓				400	0:07:20
3)	200	×	2	2	3' 40"	4	60~70	FR	↓				800	0:14:40
4)	100	×	2	2	1' 45"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25~26				400	0:07:00
5)	50	×	2	2	0' 50"	6	75~85	FR	4)よりもペースアップ 10秒HR26~27				200	0:03:20
									1)~5):レスト無し 5)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 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	×	4	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!!! 神経系刺激				100	0:04:00
DOWN					1	1								0:10:00
Total													3000	1:25:50



## 【 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

### 【主觀的強度】

## 【強度】

1 ~

3~

5~

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	ノーポート・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～2ピート 1.2本目ブイあり 3.4本目ブイなし			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セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム				
1)	50	×	2	2	1' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22～24			200	0:04:00
2)	100	×	2	2	2' 00"	3~4	60~70	FR	↓			400	0:08:00
3)	150	×	2	2	3' 00"	4	60~70	FR	↓			600	0:12:00
4)	100	×	2	2	1' 55"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25～26			400	0:07:40
5)	50	×	2	2	0' 55"	6	75~85	FR	4)よりもペースアップ 10秒HR26～27			200	0:03:40
									1)～5):レスト無し 5)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 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	×	4	1	1' 00"	10	85～	FR	全力！！！ 神経系刺激			100	0:04:00
DOWN				1	1								
Total												2800	1:26:40



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up											0:10:00		
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーホートキック 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 奇:右向き 偶:左向き			100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ			200	0:05:00
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒				0:01:30
swim							1セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム						
1)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24			200	0:05:00
2)	100	×	2	2	2' 30"	3~4	60~70	FR	↓			400	0:10:00
3)	150	×	1	2	3' 45"	4	60~70	FR	↓			300	0:07:30
4)	100	×	2	2	2' 25"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25~26			400	0:09:40
5)	50	×	2	2	1' 10"	6	75~85	FR	4)よりもペースアップ 10秒HR26~27 1)~5):レスト無し 5)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない			200	0:04:40
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
swim													
1)	25	×	4	1	1' 10"	10	85~	FR	全力！！！ 神経系刺激			100	0:04:40
DOWN													0:10:00
Total												2300	1:26:30



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
4

E													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up											0:10:00		
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	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	50	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	50	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	50	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	FR	DES 1本ずつスピードアップ			100	0:03:20
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒				0:01:30
swim							1セット目:プルブイのみ 2セット目:スイム						
1)	50	×	2	2	1' 30"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24			200	0:06:00
2)	100	×	2	2	3' 00"	3~4	60~70	FR	↓			400	0:12:00
3)	100	×	2	2	2' 55"	5~6	70~80	FR	ペースアップ 10秒HR25~26			400	0:11:40
4)	50	×	2	2	1' 25"	6	75~85	FR	3)よりもペースアップ 10秒HR26~27 1)~4):レスト無し 4)→1):レスト1分 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない			200	0:05:40
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	×	4	1	1' 10"	10	85~	FR	全力！！！ 神経系刺激			100	0:04:40
DOWN													0:10:00
Total												1950	1:26:50