



【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	×	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~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)	100	×	3	3	1' 40"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	900	0:15:00
2)	100	×	2	3	1' 35"	5~6	70~80	FR ペースアップ 10秒HR25~26	600	0:09:30
3)	100	×	1	3	1' 30"	6	70~80	FR ↓	300	0:04:30
								レスト無し 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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2600	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
 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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ノートキック 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~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)	100	×	2	3	1' 50"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:00
2)	100	×	2	3	1' 45"	5~6	70~80	FR ペースアップ 10秒HR25~26	600	0:10:30
3)	100	×	1	3	1' 40"	6	70~80	FR ↓	300	0:05:00
								レスト無し 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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2300	0:57:20



【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										
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	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~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)	100	×	2	3	2' 00"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:00
2)	100	×	1	3	1' 55"	5~6	70~80	FR ペースアップ 10秒HR25~26	300	0:05:45
3)	100	×	1	3	1' 50"	6	70~80	FR ↓	300	0:05:30
								レスト無し 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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2000	0:55:35



【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										
			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' 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 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 10"	3~7	50~80	FR DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:40
			1	3	0' 30"		-	各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	2	3	2' 20"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00
2)	100	×	1	3	2' 15"	5~6	70~80	FR ペースアップ 10秒HR25~26	300	0:06:45
3)	100	×	1	3	2' 10"	6	70~80	FR ↓	300	0:06:30
								レスト無し 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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1850	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	×	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	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	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)	50	×	3	3	1' 25"	3~4	60~70	FR 一定ペース 10秒HR22~24	450	0:12:45
2)	50	×	2	3	1' 20"	5~6	70~80	FR ペースアップ 10秒HR25~26	300	0:08:00
3)	50	×	1	3	1' 15"	6	70~80	FR ↓	150	0:03:45
								レスト無し 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		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									1450	0:56:20