



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 スピード変化

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A											
			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	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
	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 2ストローク1プレス 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
	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 フイなし	100		0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:05:00
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
swim											
1)	100	×	5	3	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1500		0:23:45
2)	50	×	2	3	0' 45"	5~6	FR	ペース・テンポアップ スピードの切り替え	300		0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
								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	25	×	6	1	1' 00"	7~8	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	150	85~	0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3050		1:26:25



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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											0:05:00
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	×	4	1	0' 50"	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		0:03:20
	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 2ストローク1プレス 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 フイあり	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 フイなし	100		0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:05:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
swim											
1)	100	×	4	3	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200		0:21:00
2)	50	×	2	3	0' 50"	5~6	FR	ペース・テンポアップ スピードの切り替え	300		0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
								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	25	×	6	1	1' 00"	7~8	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	150	85~	0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2750		1:25:40



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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											0:05:00
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	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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 2ストローク1プレス 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 フイあり	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 フイなし	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
swim											
1)	100	×	5	2	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:20:50
2)	50	×	2	2	1' 00"	5~6	70~80	FR	ペース・テンポアップ スピードの切り替え	200	0:04:00
			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	25	×	6	1	1' 00"	7~8	85~	FR	ハート 神経系刺激 体調に合わせて	150	0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450		1:26:40



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上
 スピード変化

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	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	×	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	1' 05"	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			0:04:20
	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 2ストローク1プレス 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 フイあり	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 フイなし	100			0:04:00
swim	50	×	3	2	1' 10"	3~6	50~80 FR DES 1本ずつスピードアップ	300			0:07:00
			1	5	0' 30"		レスト30秒				0:02:30
swim											
1)	100	×	4	2	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800			0:18:40
2)	50	×	2	2	1' 05"	5~6	70~80 FR ペース・テンポアップ スピードの切り替え	200			0:04:20
			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	25	×	4	1	1' 10"	7~8	85~ FR ハード 神経系刺激 体調に合わせて	100			0:04:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total								2200			1:26:20



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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										0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
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' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:20
swim	50	×	3	1	1' 30"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:30
swim										
1)	100	×	4	2	2' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:22:40
2)	25	×	2	2	0' 40"	5~6	FR	ペース・テンポアップ スピードの切り替え	100	0:02:40
			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	25	×	2	1	1' 10"	7~8	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1850	1:25:40