



【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

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
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 ブイあり	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 ブイなし	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	0:05:00
			1	5	0' 30"			レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	10	1	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	1000	0:15:50
swim										
1)	100	×	1	5	1' 30"	5~6	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	500	0:07:30
2)	100	×	2	5	1' 35"	3~4	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	1000	0:15:50
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3500	1:27:40



【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

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	0:05:30
			1	5	0'30"		レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	10	1	1'45"	3~4	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	1000	0:17:30
swim									
1)	100	×	1	4	1'40"	5~6	FR 一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:06:40
2)	100	×	2	4	1'45"	3~4	FR ↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	800	0:14:00
DOWN			1	1					0:15:00
Total								3200	1:28:10



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	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	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	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	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	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	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
pull	100	×	8	1	2'05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	800	0:16:40
swim										
1)	100	×	1	3	1'55"	5~6	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:05:45
2)	100	×	2	3	2'05"	3~4	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	600	0:12:30
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2700	1:27:35



【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 ブイあり	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 ブイなし	100	0:04:00
swim	25 × 3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
		1	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
pull	100 × 6.5	1	2' 20"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	650	0:15:10
swim									
1)	100 × 1	3	2' 10"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:06:30
2)	100 × 2	3	2' 20"	3~4	60~70	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	600	0:14:00
DOWN		1	1						0:15:00
Total								2400	1:27:50



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
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	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"		レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	5	1	2' 50"	3~4	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	500	0:14:10
swim									
1)	100	×	1	3	2' 40"	5~6	FR 一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:08:00
2)	100	×	2	2	2' 50"	3~4	FR ↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	400	0:11:20
DOWN			1	1					0:15:00
Total								2000	1:28:00