



【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										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	×	6	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:00
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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull										
1)	100	×	5	1	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:07:55
2)	200	×	3	1	3' 05"	4	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:09:15
								1)→2)レストなし キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
swim										
1)	50	×	1	7	0' 45"	5~6	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	350	0:05:15
2)	100	×	2	6	1' 35"	3~4	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:00
								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		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3600	1:27:45



【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	×	6	1	0' 50"	2	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:00
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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull										
1)	50	×	7	1	0' 55"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:06:25
2)	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:30
								1)→2)レストなし キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
swim										
1)	50	×	1	6	0' 50"	5~6	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:05:00
2)	100	×	2	5	1' 45"	3~4	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30
								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		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3200	1:27:15



【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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:30
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	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull											
1)	50	×	5	1	1' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:25
2)	100	×	5	1	2' 05"	4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	500	0:10:25
									1)→2)レストなし		
									キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
swim											
1)	50	×	1	4	1' 00"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	200	0:04:00
2)	100	×	2	4	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40
									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		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2700	1:26:50	



【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】	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 × 6	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:06:00
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	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
pull									
1)	50 × 5	1	1' 10"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:50
2)	100 × 4	1	2' 15"	4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:09:00
							1)→2)レストなし キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
swim									
1)	25 × 2	4	0' 30"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	200	0:04:00
2)	100 × 2	4	2' 15"	3~4	60~70	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:00
							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		
DOWN		1	1						0:15:00
Total								2450	1:26:30



【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

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	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' 05"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25 × 4	1	1' 05"	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	0:04:20
	25 × 6	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンド(手は前キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:06:30
swim	25 × 3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
	1 4		0' 30"				レスト30秒		0:02:00
pull									
1)	50 × 4	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:06:00
2)	100 × 3	1	2' 50"	4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
							1)→2)レストなし キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
swim									
1)	25 × 2	3	0' 40"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:04:00
2)	100 × 2	3	2' 50"	3~4	60~70	FR	↓ HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:00
							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		
DOWN	1	1							0:15:00
Total								2000	1:27:20