



【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	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	0:03:00
	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 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	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	0:05:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	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
swim											
1)	200		3	2	3' 10"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:00
2)	100		3	2	1' 30"	4	65~75	FR	↓	600	0:09:00
3)	50		4	2	0' 45"	5~6	75~85	FR	ペースアップ HR24~28回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:00
			1	1	1' 00"				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	×	4	1	1' 00"	7~8	85~	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3350	1:28:00	



【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
swim											
1)	150		3	2	2' 40"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:16:00
2)	100		3	2	1' 40"	4	FR	↓	600		0:10:00
3)	50		4	2	0' 50"	5~6	FR	ペースアップ HR24~28回/10秒 14~17回/6秒	400		0:06:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 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			0:01:00
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	×	4	1	1' 00"	7~8	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3050		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】
 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
swim											
1)	150		2	2	3' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:20
2)	100		3	2	2' 00"	4	65~75	FR	↓	600	0:12:00
3)	50		3	2	1' 00"	5~6	75~85	FR	ペースアップ HR24~28回/10秒 14~17回/6秒	300	0:06:00
			1	1	1' 00"				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	好きな種目でリカハリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	7~8	85~	FR	ハード 神経系刺激 体調に合わせて	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2650	1:28:20



【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】	【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

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	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	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	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	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	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
swim									
1)	150		2	2	3' 30"	3~4	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
2)	100		2	2	2' 20"	4	FR ↓	400	0:09:20
3)	50		3	2	1' 10"	5~6	FR ペースアップ HR24~28回/10秒 14~17回/6秒	300	0:07:00
			1	1	1' 00"		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' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	7~8	FR ハード 神経系刺激 体調に合わせて	100	0:04:00
DOWN			1	1					0:15:00
Total								2300	1:28:00



【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	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハント(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	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
swim										
1)	100		3	2	2' 50"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:00
2)	50		4	2	1' 25"	4	FR	↓	400	0:11:20
3)	25		2	2	0' 40"	5~6	FR	ペースアップ HR24~28回/10秒 14~17回/6秒	100	0:02:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 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		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
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									1950	1:27:40