



【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ブレス 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"						0:02:00
swim											
1)	100	×	3	5	1' 35"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1500	0:23:45
2)	100	×	1	5	1' 25"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	500	0:07:05
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	7~8	85~	FR	ハード サークルインでOK	150	0:02:00
2)	100	×	1	2	2' 10"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	200	0:04:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3450	1:27:30	



【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】
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	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	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' 55"	3~6	50~80	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)	100	×	3	4	1' 45"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:21:00
2)	100	×	1	4	1' 35"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:06:20
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	7~8	85~	FR	ハード サークルインでOK	150	0:02:30
2)	100	×	1	3	2' 20"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム 心拍を落ち着かせる	300	0:07:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3150		1:28:40



【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	×	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"					0:02:00	
swim											
1)	100	×	2	6	2' 05"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:25:00
2)	50	×	1	5	0' 55"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	250	0:04:35
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	7~8	85~	FR	ハード サークルインでOK	100	0:01:50
2)	100	×	1	1	2' 35"	3	60~70	FR	リカハリーフォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:02:35
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2750	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)	100	× 2	5	2' 20"	3~4	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:23:20
2)	50	× 1	5	1' 05"	6	FR ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	250	0:05:25
						1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim								
1)	50	× 1	2	1' 00"	7~8	FR ハード サークルインでOK	100	0:02:00
2)	100	× 1	1	2' 50"	3	FR リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:02:50
DOWN		1	1					0:15:00
Total							2400	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】	【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	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)	50	×	3	4	1'30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:18:00
2)	50	×	1	4	1'20"	6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	200	0:05:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00
swim										
1)	25	×	1	4	0'40"	7~8	FR	ハード	100	0:02:40
2)	25	×	2	4	0'50"	3	FR	リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	200	0:06:40
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1950	1:27:30