



【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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	1	6	3' 10"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:09:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	5	0' 20"	9	85~	FR	ハード	125	0:01:40
2)	75	×	1	5	1' 40"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム 心拍を落ち着かせる	375	0:08:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3400		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】
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ブレス 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)	150	×	1	6	2' 40"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:16:00
2)	100	×	1	6	1' 40"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:10:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	85~	FR	ハード	125	0:02:05
2)	75	×	1	5	1' 45"	3	60~70	FR	リカバリーフォーム 心拍を落ち着かせる	375	0:08:45
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3100		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)	150	×	1	5	3' 05"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:15:25
2)	100	×	1	5	1' 55"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	500	0:09:35
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)	25	×	1	4	0' 25"	9	85~	FR	ハード	100	0:01:40
2)	75	×	1	4	1' 55"	3	60~70	FR	リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	300	0:07:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2750	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】	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	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim									
1)	150 × 1	5	3' 30"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:17:30
2)	100 × 1	4	2' 10"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:08:40
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25 × 6	1	0' 45"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim									
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	85~	FR	ハード	100	0:02:00
2)	50 × 1	4	1' 30"	3	60~70	FR	リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	200	0:06:00
DOWN		1	1						0:15:00
Total								2400	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】
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	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) ブイあり 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"						0:02:00
swim											
1)	100	×	1	6	3' 00"	3~4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:18:00
2)	50	×	1	6	1' 20"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:08:00
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 40"	9	85~	FR	ハード	100	0:02:40
2)	25	×	1	4	1' 00"	3	60~70	FR	リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2000	1:29:00	