



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
	Dis		Time	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	0:10:00 0:05:20
drill	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 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	10	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認	1000	0:15:50
swim											
1)	100	×	3	3	1' 30"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	900	0:13:30
2)	200	×	1	3	3' 15"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:09:45
									1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	9~	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:01:20
2)	25	×	1	4	1' 00"	1	-	FR	リカバリー	100	0:04:00
C-down											0:10:00
Total										3600	1:28:25



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる
 レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

B											
	Dis		Time	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	0:10:00 0:05:20
drill	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 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	8	1	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認	800	0:14:40
swim											
1)	100	×	2	4	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	800	0:14:00
2)	150	×	1	3	2' 45"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24	450	0:08:15
									1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	1	4	0' 25"	9~	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:01:40
2)	25	×	1	4	1' 00"	1	-	FR	リカバリー	100	0:04:00
C-down											0:10:00
Total										3150	1:28:05



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
4	5~6
	7~8
	9~10

C											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
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	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 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ヒート 1.2tブイあり 3.4tブイ無し	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	8	1	2' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認	800	0:16:00
swim											
1)	100	×	2	3	1' 55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:11:30
2)	150	×	1	3	3' 00"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24	450	0:09:00
									1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	9~	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:20
C-down											0:10:00
Total										2850	1:27:10



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	-	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	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 1プレス2ストローク 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ヒート ブイあり	100	0:04:00
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	2' 20"	3~4	60~70	FR	一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認	600	0:14:00
swim											
1)	100	×	2	3	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:13:30
2)	150	×	1	2	3' 30"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:00
									1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	9~	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:20
C-down											0:10:00
Total										2450	1:26:50



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											
	Dis		Time	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	-	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:00
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' 10"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	50	×	10	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース(フォーミング) 浮いた姿勢の確認	500	0:15:00
swim											
1)	50	×	3	3	1' 25"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	450	0:12:45
2)	100	×	1	3	3' 00"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:09:00
									1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	-	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	9~	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	1' 20"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:40
C-down											0:10:00
Total										2000	1:27:55