



【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	0:05:00
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ブレス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	×	4	1	0' 55"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:40
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	3	1' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	900	0:15:00
2)	100	×	3	3	1' 35"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	900	0:14:15
									1)→2):レスト無し 2)→1):レスト30秒 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	×	2	1	0' 40"	1	-	CHO	リカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:30
C-down											0:03:00
Total										2600	0:59:35



【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	0:05:00
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ブレス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	×	4	1	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:00
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	3	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	900	0:16:30
2)	100	×	2	3	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:10:30
									1)→2):レスト無し 2)→1):レスト30秒 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	×	2	1	0' 40"	1	-	CHO	リカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:30
C-down											0:03:00
Total										2300	0:58:40



【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

C											
	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	0:05:00
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ブレス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	×	4	1	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	3	2' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:00
2)	100	×	2	3	1' 55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:11:30
									1)→2):レスト無し 2)→1):レスト30秒 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	×	2	1	0' 40"	1	-	CHO	リカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	0' 45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:30
C-down											0:03:00
Total										2000	0:56:30



【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

D											
	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	0:05:00
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ブレス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	×	4	1	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:05:00
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	1	3	2' 20"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:00
2)	100	×	2	3	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:13:30
									1)→2):レスト無し 2)→1):レスト30秒 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	×	2	1	0' 50"	1	-	CHO	リカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	1	0' 55"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:50
C-down											0:03:00
Total										1650	0:55:30



【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	0:05:00
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
swim											
1)	100	×	1	3	3' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:09:00
2)	50	×	3	3	1' 25"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	450	0:12:45
									1)→2):レスト無し 2)→1):レスト30秒 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	×	2	1	0' 50"	1	-	CHO	リカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	1	0' 55"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:01:50
C-down											0:03:00
Total										1400	0:57:05