



【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	×	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
P/S									Set1:プルブイのみ Set2:スイム		
1)	200	×	2	2	3'15"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:13:00
2)	100	×	6	2	1'35"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1200	0:19:00
3)	50	×	4	2	0'45"	6	70~80	FR	ハード 2)よりも速く 10秒HR27~28	400	0:06:00
									1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 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	×	2	2	0'45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	1'00"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										3450	1:27:00



【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	×	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"							-
P/S												
									Set1:プルブイのみ Set2:スイム			
1)	200	×	2	2	3' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:14:40	
2)	100	×	6	2	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1200	0:21:00	
3)	50	×	2	2	0' 50"	7	80~85	FR	ハード 2)よりも速く	200	0:03:20	
1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 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	×	2	2	0' 45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00	
2)	25	×	1	2	1' 00"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:00	
C-down												
										3250	1:29:30	
Total											3250	1:29:30



【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

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	0:10:00 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	×	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
P/S									Set1:プルブイのみ Set2:スイム		
1)	150	×	2	2	3'00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:12:00
2)	100	×	5	2	1'55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1000	0:19:10
3)	50	×	2	2	0'55"	7	80~85	FR	ハード 2)よりも速く	200	0:03:40
									1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 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	×	2	2	0'45"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00
2)	25	×	1	2	1'00"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										2850	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

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	0:10:00 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	×	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	
P/S												
									Set1:プルブイのみ Set2:スイム			
1)	150	×	2	2	3' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:14:00	
2)	100	×	4	2	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	800	0:18:00	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~85	FR	ハード 2)よりも速く	100	0:02:10	
1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 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	×	2	2	0' 55"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:40	
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:20	
C-down												
										2500	1:29:30	
Total												



【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	ノーボートキック 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	
P/S												
									Set1:プルブイのみ Set2:スイム			
1)	100	×	2	2	3' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:12:00	
2)	50	×	6	2	1' 25"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:17:00	
3)	50	×	1	2	1' 20"	7	80~85	FR	ハード 2)よりも速く	100	0:02:40	
1)~3):レスト無し 3)→1):レスト1分 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	×	2	2	0' 55"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:40	
2)	25	×	1	2	1' 10"	1	-	FR	リカバリー	50	0:02:20	
C-down												
										1900	1:24:50	
Total												