



【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											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' 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	ワンハント(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	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	200	×	1	1	3' 20"	3	60~70	FR	フォーム・一定ペース 10秒HR22~23	200	0:03:20
	200	×	1	1	3' 20"	3~4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	200	0:03:20
	200	×	1	1	3' 20"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	200	0:03:20
									浮いた姿勢の確認・丁寧なストローク・強度変化を意識		
swim	100	×	8	2	1' 35"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1600	0:25:20
	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HRを確認してからスタート 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク レースペースを意識	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	2	0' 45"	10	85 ~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										3300	1:26:20



【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											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' 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プルス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	ワンハント(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	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	200	×	1	1	3' 40"	3	60~70	FR	フォーム・一定ペース 10秒HR22~23	200	0:03:40
	200	×	1	1	3' 40"	3~4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	200	0:03:40
	200	×	1	1	3' 40"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	200	0:03:40
									浮いた姿勢の確認・丁寧なストローク・強度変化を意識		
swim	100	×	7	2	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1400	0:24:30
	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HRを確認してからスタート 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク レースペースを意識	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	2	0' 45"	10	85 ~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										3100	1:28:00



【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

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	ワンハント(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	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	150	×	1	1	3' 00"	3	60~70	FR	フォーム・一定ペース 10秒HR22~23	150	0:03:00
	150	×	1	1	3' 00"	3~4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	150	0:03:00
	150	×	1	1	3' 00"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	150	0:03:00
									浮いた姿勢の確認・丁寧なストローク・強度変化を意識		
swim	100	×	6	2	1' 55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1200	0:23:00
	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HRを確認してからスタート 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク レースペースを意識	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	2	0' 45"	10	85 ~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										2750	1:26:00



【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

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	ワンハント(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
pull	100	×	1	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム・一定ペース 10秒HR22~23	100	0:02:20
	100	×	1	1	2' 20"	3~4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	100	0:02:20
	100	×	1	1	2' 20"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	100	0:02:20
									浮いた姿勢の確認・丁寧なストローク・強度変化を意識		
swim	100	×	6	2	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	1200	0:27:00
	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HRを確認してからスタート 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク レースペースを意識	50	0:02:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	2	2	0' 55"	10	85 ~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:40
	25	×	1	2	1' 10"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:20
C-down											0:10:00
Total										2400	1:27:35



【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

E											
	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' 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 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
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	×	1	1	1' 30"	3	60~70	FR	フォーム・一定ペース 10秒HR22~22	50	0:01:30
	50	×	1	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	50	0:01:30
	50	×	1	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	↓	50	0:01:30
	50	×	1	1	1' 30"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26	50	0:01:30
									浮いた姿勢の確認・丁寧なストローク・強度変化を意識		
swim	50	×	5	3	1' 25"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	750	0:21:15
	50	×	1	2	2' 30"	1	~50	FR	リカバリー ※HRを確認してからスタート 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク レースペースを意識	100	0:05:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	2	2	0' 55"	10	85 ~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:03:40
	25	×	1	2	1' 10"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:20
C-down											0:10:00
Total										1850	1:25:25