



【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】
 4~5

【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プルス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	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	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											
									1セット目:プル 2.3セット目:スイム		
1)	100	×	3	3	1'40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	900	0:15:00
2)	100	×	3	3	1'35"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	900	0:14:15
3)	100	×	2	3	1'30"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:09:00
4)	50	×	1	2	2'00"	1	~50	FR	リカバリー ※HR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・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	100	0:04:00
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	1	1'00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:02:00
C-down											
											0:10:00
Total										3450	1:28:55



【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】
 4~5

【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プルス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	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	2	1' 00"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ 各ドリル毎 レスト30秒	300	0:06:00 0:01:30
			1	3	0' 30"						
P/S											
									1セット目:プル 2.3セット目:スイム		
1)	100	×	2	3	1' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:11:00
2)	100	×	3	3	1' 50"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	900	0:16:30
3)	100	×	2	3	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:10:30
4)	50	×	1	2	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HR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・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	100	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:02:00
C-down											
										3100	1:28:50
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】
4~5

【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プルス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20
swim	50	×	3	2	1'05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ 各ドリル毎 レスト30秒	300	0:06:30 0:01:30
			1	3	0'30"						
P/S											
									1セット目:プル 2.3セット目:スイム		
1)	100	×	2	3	2'00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	600	0:12:00
2)	100	×	2	3	2'00"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	600	0:12:00
3)	100	×	2	3	1'55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:11:30
4)	50	×	1	2	2'00"	1	~50	FR	リカバリー ※HR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・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	100	0:04:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	1	1'00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:02:00
C-down											
										2800	1:27:50
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】
4~5

【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プルス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ 各ドリル毎 レスト30秒	300	0:07:30 0:01:30
			1	3	0' 30"						
P/S											
									1セット目:プル 2.3セット目:スイム		
1)	100	×	1	3	2' 20"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:07:00
2)	100	×	2	3	2' 20"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	600	0:14:00
3)	100	×	2	3	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:13:30
4)	50	×	1	2	2' 00"	1	~50	FR	リカバリー ※HR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・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	100	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:02:00
C-down											
										0:10:00	
Total										2450	1:28:50



【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】
4~5

【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	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プルス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
P/S											
1)	50	×	3	3	1' 30"	3~4	60~70	FR	1セット目:プル 2.3セット目:スイム 一定ペース 10秒HR22~23	450	0:13:30
2)	50	×	3	3	1' 30"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	450	0:13:30
3)	50	×	2	3	1' 20"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	300	0:08:00
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' 50"	1	~50	FR	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	50	0:02:00
C-down											
Total										1900	1:24:10