



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	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 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:00
			1	4	0' 30"					0:02:00	
swim											
1)	200	×	1	4	3' 00"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:00
2)	100	×	3	3	1' 35"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:14:15
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 40"	7~8	85~	FR	ハード	200	0:02:40
2)	100	×	1	4	2' 10"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	400	0:08:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3400	1:27:55	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	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 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	150	×	1	4	2' 30"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:15:45
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	50	×	1	4	0' 45"	7~8	85~	FR	ハート	200	0:03:00
2)	100	×	1	3	2' 15"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	300	0:06:45
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3100		1:27:20



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
レーススピード(LT)の強化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
	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 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	150	×	1	3	3' 00"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:09:00
2)	100	×	3	3	2' 05"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	7~8	85~	FR	ハート	100	0:01:40
2)	100	×	1	1	2' 30"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:02:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2650		1:26:45



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
レーススピード(LT)の強化

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

【主観的強度】
4

D

	Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up								0:05:00	
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	1' 05"	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	0:04:20
	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 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25 × 6	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:06:00
swim	25 × 3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
		1	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim									
1)	100 × 1	3	2' 10"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:06:30
2)	100 × 3	3	2' 20"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:21:00
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 浮いた姿勢をキープ。キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
cho	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30	
swim									
1)	50 × 1	2	1' 00"	7~8	85~	FR	ハード	100	0:02:00
2)	100 × 1	1	2' 50"	3	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:02:50
DOWN		1	1						0:15:00
Total								2350	1:26:30



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上
レーススピード(LT)の強化

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

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	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' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハンド(手は前キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:06:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	4	0' 30"			レスト30秒		0:02:00
swim										
1)	100	×	1	3	2' 45"	5~6	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:08:15
2)	100	×	2	3	3' 00"	3~4	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:18:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 浮いた姿勢をキープ。キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim										
1)	25	×	2	2	0' 40"	7~8	FR	ハード	100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1' 30"	3	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	50	0:01:30
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1950	1:26:45