



【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	オンボードキック けのび姿勢をキープ ヒート板が前傾させる	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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	1	7	1' 30"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:10:30
2)	100	×	2	6	1' 35"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:19:00
									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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	2	4	0' 30"	7~8	85~	FR	ハート	200	0:04:00
2)	50	×	1	3	1' 30"	2	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	150	0:04:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3350		1:28:20



【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

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	オンボードキック けのび姿勢をキープ ヒート板が前傾させる	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)	100	×	1	6	1' 40"	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	×	2	5	1' 45"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:17:30
									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)	25	×	2	3	0' 30"	7~8	85~	FR	ハート	150	0:03:00
2)	50	×	1	3	1' 40"	2	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	150	0:05:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3000		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	オンボードキック けのび姿勢をキープ ヒート板が前傾させる	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)	100	×	1	5	1' 55"	5~6	70~80	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:09:35
2)	100	×	2	4	2' 05"	3~4	60~70	FR	リカバリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40
									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)	25	×	2	3	0' 40"	7~8	85~	FR	ハート	150	0:04:00
2)	50	×	1	2	1' 40"	2	60~70	FR	リカバリー フォーム 心拍を落ち着かせる	100	0:03:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2650	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】	【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

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	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	FR オンボードキック けのび姿勢をキープ ヒート板が前傾させる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	150	0:06:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
			1	4	0' 30"		レスト30秒		0:02:00
swim									
1)	100	×	1	5	2' 10"	5~6	FR 一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	500	0:10:50
2)	100	×	2	4	2' 20"	3~4	FR リカハリー HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:40
							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 好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim									
1)	25	×	2	2	0' 40"	7~8	FR ハート	100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1' 50"	2	FR リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	50	0:01:50
DOWN			1	1					0:15:00
Total								2400	1:28:10



【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	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板が前傾させる	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) ブイあり 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)	50	×	1	6	1' 20"	5~6	FR	一定ペース HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:08:00
2)	50	×	2	6	1' 30"	3~4	FR	リカハリー 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	好きな種目でリカハリー	150	0:04:30
swim										
1)	25	×	2	2	0' 45"	7~8	FR	ハード	100	0:03:00
2)	25	×	2	1	1' 00"	2	FR	リカハリー フォーム 心拍を落ち着かせる	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1950	1:27:20