



【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ブレス 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
pull											
1)	100	×	4	2	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
2)	50	×	4	2	0' 50"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	100	×	4	2	1' 35"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
2)	50	×	4	2	0' 50"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし プルの姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3450		1:27:40



【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	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	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	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	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	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
pull										
1)	100	×	3	2	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	50	×	3	2	0' 55"	5~6	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:05:30
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	100	×	4	2	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	5~6	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:07:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし プルの姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									3150	1:27:50



【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	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	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	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	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	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
pull										
1)	100	×	3	1	2' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:06:15
2)	50	×	3	1	1' 00"	5~6	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	150	0:03:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim										
1)	100	×	4	2	2' 05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40
2)	50	×	4	2	1' 00"	5~6	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:08:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし プルの姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2700	1:26:55



【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

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 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		0:04:00
	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	4	0' 30"		レスト30秒			0:02:00
pull										
1)	100	×	3	1	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:00
2)	50	×	3	1	1' 05"	5~6	70~80 FR ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	150		0:03:15
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 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	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim										
1)	100	×	4	2	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:18:40
2)	50	×	3	2	1' 05"	5~6	70~80 FR ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300		0:06:30
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし プルの姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
DOWN			1	1						0:15:00
Total								2450		1:27:45



【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】
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

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	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' 05"	2	50	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	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	0:04:20
	25	×	6	1	1' 05"	2	50	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	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	4	0' 30"					0:02:00	
pull											
1)	50	×	7	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:10:30
2)	50	×	4	1	1' 20"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:05:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	7	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350	0:10:30
2)	50	×	4	1	1' 20"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	200	0:05:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1950	1:26:30	