



【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					1					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	×	4	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	100	0:03:20	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	3	60~70	FR フォーム	150	0:02:30	
2)	50	×	1	3	0' 50"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	150	0:02:30	
3)	50	×	1	3	0' 50"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	150	0:02:30	
								レストなし			
pull											
1)	100	×	10	1	1' 35"	4	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:15:50	
2)	50	×	6	1	0' 45"	6	70~80	FR ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:04:30	
								1)→2)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"	4	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40	
2)	100	×	2	2	1' 30"	6	70~80	FR ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:00	
								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		1				0:15:00	
Total									3650	1:28:20	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

[illegible]