

【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 ビ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		
swim											
1)	50	×	6	4	0' 50"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:20:00
2)	50	×	4	4	0' 45"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:12:00
									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	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	8	80~	FR	ハード	150	0:03:00
2)	25	×	1	2	1' 30"	2	70~80	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる	50	0:03:00
									レストなし		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									3400		1:28:40



【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					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' 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 ビ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	×	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' 55"	3	60~70	FR	フォーム	150	0:02:45
2)	50	×	1	3	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:02:45
3)	50	×	1	3	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:02:45
									レストなし		
swim											
1)	50	×	5	4	0' 55"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:18:20
2)	50	×	3	4	0' 50"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
									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	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	3	2	0' 30"	8	80~	FR	ハード	150	0:03:00
2)	25	×	1	2	1' 30"	2	70~80	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる	50	0:03:00
									レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3000	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】
 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					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' 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	×	4	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	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒	0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	3	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	150	0:03:15
2)	50	×	1	3	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	150	0:03:15
3)	50	×	1	3	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	150	0:03:15
									レストなし		
swim											
1)	50	×	5	3	1' 05"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:16:15
2)	50	×	3	3	0' 55"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:08:15
									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	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim											
1)	25	×	3	2	0' 40"	8	80~	FR	ハード	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	1' 30"	2	70~80	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる	50	0:03:00
									レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2600	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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D											
			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	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	×	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
			1	3	0'30"	1				0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim											
1)	50	×	6	3	1'15"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:22:30
2)	50	×	3	3	1'05"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	450	0:09:45
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	×	3	1	0'40"	8	80~	FR	ハート	75	0:02:00
2)	25	×	1	1	1'30"	2	70~80	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる	25	0:01:30
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2350	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

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	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	100	0:04:20
			1	3	0'30"	1		レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
								レストなし		
swim										
1)	50	×	5	3	1'30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	750	0:22:30
2)	25	×	4	3	0'40"	6	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	300	0:08:00
								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	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim										
1)	25	×	3	1	0'40"	8	FR	ハート	75	0:02:00
2)	25	×	1	1	1'30"	2	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる	25	0:01:30
								レストなし		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1950	1:26:30