



【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】
5

【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ブレス 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) ブイあり 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)	100	×	4	3	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:20:00
2)	100	×	3	3	1' 30"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:13:30
3)	50	×	2	3	0' 45"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:04:30
4)	50	×	1	2	2' 00"	2	70~80	FR	リハビリ 心拍を落ち着かせる 心拍計測後	100	0:04:00
									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		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3550	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】
5

【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ブレス 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) ブイあり 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)	100	×	3	3	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:16:30
2)	100	×	3	3	1' 40"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:15:00
3)	50	×	2	3	0' 50"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00
4)	50	×	1	2	2' 00"	2	70~80	FR	リハビリ 心拍を落ち着かせる 心拍計測後	100	0:04:00
									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		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3250	1:28:55



【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】
5

【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 ビ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ブレス 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) ブイあり 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)	100	×	4	2	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40
2)	100	×	3	2	1' 55"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:11:30
3)	50	×	4	2	0' 55"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400	0:07:20
4)	50	×	1	1	2' 00"	2	70~80	FR	リハビリ 心拍を落ち着かせる 心拍計測後	50	0:02:00
									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		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2900	1:28:45



【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】
5

【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					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 ヒ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ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		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
								レストなし			
swim											
1)	100	×	4	2	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:40
2)	100	×	3	2	2' 15"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:30
3)	50	×	3	2	1' 05"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:30
4)	50	×	1	1	2' 30"	2	70~80	FR	リハビリ 心拍を落ち着かせる 心拍計測後	50	0:02:30
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2500	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】
5

【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	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 ヒ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	×	4	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	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	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
								レストなし			
swim											
1)	50	×	6	2	1' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:18:00
2)	50	×	4	2	1' 25"	6	70~80	FR	ペースアップ HR25~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:11:20
3)	50	×	2	2	1' 20"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:05:20
4)	50	×	1	1	2' 30"	2	70~80	FR	リカバリー 心拍を落ち着かせる 心拍計測後	50	0:02:30
								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			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1950	1:26:20	