



【テーマ】強化期
 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
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 6

【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' 45"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
			1	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
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	100	×	11	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:17:25
swim											
1)	25	×	6	4	0' 30"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	600	0:12:00
2)	100	×	1	3	1' 45"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	300	0:05:15
			1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:30
									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										3150	1:26:20



【テーマ】強化期
 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
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
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	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	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	4	0' 30"	1			レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
pull	100	×	11	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:19:15
swim											
1)	25	×	5	4	0' 30"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:10:00
2)	75	×	1	4	1' 40"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	300	0:06:40
			1	3	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:30
									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	1:26:55



【テーマ】強化期
 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
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	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	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
								レストなし			
pull	100	×	8	1	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
swim											
1)	25	×	4	5	0' 30"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:10:00
2)	75	×	1	4	1' 50"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	300	0:07:20
			1	4	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:02:00
								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									2600		1:27:40



【テーマ】強化期
 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
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
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 ヒート板が前傾させる	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	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	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ヒート フイあり	100		0:04:20
			1	4	0' 30"	1		レスト30秒			0:02:00
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			
pull	50	×	10	1	1' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500		0:15:00
swim											
1)	25	×	3	5	0' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	375		0:10:00
2)	25	×	1	5	1' 00"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	125		0:05:00
			1	4	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒			0:02:00
								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									1800		1:26:00