



【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

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' 50"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
swim											
1)	25	×	6	6	0' 25"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	900	0:15:00
2)	100	×	1	5	2' 00"	3	60~70	FR	リカハリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	500	0:10:00
			1	5	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:30
									ハード後に心拍を計測してからリカハリーに入る。		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3200	1:27:50



【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	×	7	1	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
swim											
1)	25	×	5	6	0' 25"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	750	0:12:30
2)	100	×	1	5	2' 00"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	500	0:10:00
			1	5	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:30
									ハード後に心拍を計測してからリカバリーに入る。		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2950	1:26:45



【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 フイあり	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) 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	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
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
swim											
1)	25	×	4	6	0' 30"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	600	0:12:00
2)	100	×	1	5	2' 15"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	500	0:11:15
			1	5	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:30
									ハード後に心拍を計測してからリカバリーに入る。		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2600	1:27:50



【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

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プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ヒート ブイあり	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) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
			1	4	0' 30"	1					0:02:00
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
pull	50	×	12	1	1' 10"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00
swim											
1)	25	×	4	5	0' 40"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	500	0:13:20
2)	50	×	1	4	1' 20"	3	60~70	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	200	0:05:20
			1	4	0' 30"	1					0:02:00
											1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 ハード後に心拍を計測してからリカバリーに入る。
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2150	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

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	ノーボードキック ビート板なし 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ビート 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	×	4	4	0' 40"	8	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	400		0:10:40
2)	50	×	1	3	1' 40"	3	FR	リカバリー HR~22回/10秒 ~12回/6秒	150		0:05:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
								ハード後に心拍を計測してからリカバリーに入る。			
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1850		1:26:10