



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:10:00	
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 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:40
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30	
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
								レスト無し			
P/S								1.2セット目→プルブイ/3.4セット目→スイム			
1)	100	×	3	4	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:19:00
2)	100	×	2	4	1' 35"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	800	0:12:40
3)	100	×	1	4	1' 35"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意	400	0:06:20
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30	
								浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									3550	1:28:10	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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					0:10:00	
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 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レスト無し		
P/S									1.2セット目→プルブイ/3.4セット目→スイム		
1)	100	×	2	4	1' 50"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
2)	100	×	2	4	1' 50"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	800	0:14:40
3)	100	×	1	4	1' 50"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意	400	0:07:20
			1	3	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3100	1:27:20



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3	5~6
	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:10:00	
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 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:20
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 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
								レスト無し			
P/S								1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム			
1)	100	×	3	3	2' 00"	3	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	900	0:18:00
2)	100	×	2	3	2' 00"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:12:00
3)	100	×	1	3	2' 00"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
								浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	全力!! 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2900	1:28:00	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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					0:10:00	
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) フイ無し 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:40
			1	3	0' 30"					0:01:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
P/S											
1)	100	×	2	3	2' 15"	3	60~70	FR	1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム 一定ペース 10秒HR22~23	600	0:13:30
2)	100	×	2	3	2' 15"	4	60~70	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	600	0:13:30
3)	100	×	1	3	2' 15"	5	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意	300	0:06:45
			1	2	0' 30"					0:01:00	
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	85~	FR	浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00	
Total									2550	1:27:35	



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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					0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	背面キック 胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m 肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 20"	2	FR	1キックローリングストローク ブイあり	100	0:05:20
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
								レスト無し		
P/S								1セット目→プルブイ/2.3セット目→スイム		
1)	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:09:00
2)	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	1)よりペースアップ 10秒HR23~24	300	0:09:00
3)	50	×	2	3	1' 30"	5	FR	レースペース 10秒HR25~26 ※上げ過ぎ注意	300	0:09:00
			1	2	1' 00"			セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		0:02:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	50	×	1	1	1' 00"	9	FR	全力！！ 神経系刺激	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1		1			100	0:10:00
Total									1800	1:22:30