



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【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

今年もよろしく願っています！🐟

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 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
									レスト無し		
P/S									<<1セット目:プルブイ 2セット目:スイム>>		
1)	50	×	4	2	0' 50"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:06:40
2)	100	×	4	2	1' 35"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	800	0:12:40
3)	200	×	2	2	3' 10"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	800	0:12:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:24:40



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【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

今年もよろしく願っています！🐬

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:20
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
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セット目:プルブイ 2セット目:スイム>>		
1)	50	×	4	2	0' 55"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	100	×	2	2	1' 45"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:07:00
3)	200	×	2	2	3' 30"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	800	0:14:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		
cho	25	×	4	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2850	1:22:50



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 筋出力発揮

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

今年もよろしく願いたします！🐟

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50~	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	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:03:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	1	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:05
2)	50	×	1	1	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05
3)	50	×	1	1	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05
									レスト無し		
P/S									<<1セット目:プルブイ 2セット目:スイム>>		
1)	50	×	4	2	1' 05"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:40
2)	100	×	2	2	2' 00"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:08:00
3)	200	×	2	2	4' 00"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		
cho	25	×	2	1	0' 40"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	1:24:25



【テーマ】基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【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

今年もよろしく願いたします！🐟

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	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	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇:右 偶:左	100	0:04:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	1	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:10
2)	50	×	1	1	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:10
3)	50	×	1	1	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:10
									レスト無し		
P/S									<<1セット目:プルブイ 2セット目:スイム>>		
1)	50	×	4	2	1' 10"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:09:20
2)	100	×	2	2	2' 15"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	400	0:09:00
3)	200	×	1	2	4' 30"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	400	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
									プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:20



【テーマ】基礎期
 エアロビック能力の向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 筋出力発揮

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

今年もよろしく願いたします！🐟

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50~	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	50	FR	オンボードキック ビート板を前傾させる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック ↑で作った姿勢をキープ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 腰の横を浮かせ続ける	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:04:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎 レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	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セット目:スイム>>		
1)	50	×	2	2	1' 25"	3	65~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:05:40
2)	100	×	1	2	2' 40"	3	65~75	FR	1)のペースをキープ	200	0:05:20
3)	200	×	1	2	5' 20"	3	65~75	FR	2)のペースをキープ	400	0:10:40
			1	1	1' 00"				セットレスト1分		0:01:00
									プル→スイムで浮いたボディポジションをキープ		
cho	25	×	4	1	0' 50"	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	10	90~	FR	全力！！ 神経系刺激	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:21:20