

**【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
筋出力発揮**

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

**【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
筋出力発揮**

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング	100	0:05:00
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25m 1キックローリング・2ビート→スイム	200	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:40
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー	300	0:08:00
	レスト無し										
swim											
1)	100	×	8	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	800	0:14:40
2)	50	×	8	1	0' 55"	4	60~75	FR	↓	400	0:07:20
	1)→2) レスト30秒										
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	100	×	3	1	1' 55"	3	60~75	FR	奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:23:55

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 背面スカーリング／背面キック／ノーボードキック	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング	100	0:04:40
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25m 1キックローリング・2ビート→スイム	200	0:06:00
	150	×	1	1	4' 00"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	150	0:04:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim	25	×	4	2	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー	200	0:06:40
	レスト無し										
swim											
1)	100	×	4	1	2' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:10:40
2)	50	×	6	1	1' 20"	4	60~75	FR	↓	300	0:08:00
	1)→2) レスト30秒										
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
pull	100	×	3	1	2' 50"	3	60~75	FR	奇:25mずつ ハイポ3→5→3→7 偶:ノーマル	300	0:08:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:23:40