



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上
実戦トレーニング
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	1～2
【主観的強度】	3～4
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	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(フイあり)		0:00:30	
swim								レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける			
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	100	×	5.5	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	550	0:09:10	
								2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハント(キックあり)フイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	15' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:30:00	
			1	1	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:02:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1350	1:24:10	

	【強度】
【泳法注意】	1～2
キック & ストローク	3～4
【主観的強度】	5～6
4	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' 45"	2	～50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	1キックローリング～2ビート(ブイあり)	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30	
swim												
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン	500	0:08:45	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim	×	1	2	15' 00"	4	65～75	FR	一定ペースをキープ			0:30:00	
			1	1	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し		0:02:00	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											1300	1:23:45

【泳法注意】
キック & ストローク
【主観的強度】
4

9~10

[illegible]

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	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリング~2ヒート(ブイあり) レスト30秒			100	0:03:40
swim			1	1	0' 30"	1			太ももとお尻の横を浮かし続ける				0:00:30
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
pull	100	×	3	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~15回/6秒 2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			300	0:06:15
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒			100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1			ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック				0:00:30
swim		×	1	2	15' 00"	4	65~75	FR	一定ペースをキープ				0:30:00
			1	1	2' 00"	1			レスト1分 2セット目は6コースからスタート 奇:1コース→6コース 繰り返し 偶数:6コース→1コース 繰り返し				0:02:00
DOWN	1			1	1								0:15:00
Total											1100	1:24:25	

9~10

[illegible]



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上
実戦トレーニング
長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック & ストローク	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

F											
			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' 05"	2	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:20	
			1	1	0' 30"	1		1キックローリング～2ビート(ブイあり)		0:00:30	
swim								太ももとお尻の横を浮かし続ける			
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	FR	フォーム	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
pull	50	×	3	1	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	150	0:04:15	
								2本:T字ターン 1本:ノーマルターン			
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハント(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30	
swim		×	1	2	15' 00"	4	FR	一定ペースをキープ		0:30:00	
			1	1	2' 00"	1		レスト1分 2セット目は6コースからスタート		0:02:00	
								奇:1コース→6コース 繰り返す 偶数:6コース→1コース 繰り返す			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									800	1:23:05	