

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

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

A											
				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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 20"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim	400	×	3	1	6' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~23	1200	0:19:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	90~	FR	ハード!	300	0:04:30
2)	50	×	6	3	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	900	0:16:30
			1	2	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3400	1:25:20



【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】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50～	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	0:04:00	
	150	×	1	1	3' 30"	5	75～85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	150	0:03:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim	400	×	2	1	9' 10"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～23	800	0:18:20	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	90～	FR ハード！	200	0:04:20	
2)	50	×	6	2	1' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	600	0:15:00	
			1	2	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:01:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2450	1:24:00	

