



【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	
	200	×	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	200	0:03:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim	400	×	3	1	9' 10"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	1200	0:27:30	
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	×	1	2	1' 15"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:30	
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:30	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2500	1:22:50	

