



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

A

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR ノーホードキック:1~2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 35"	4	65~75 FR 一定ペース プルプイのみ	800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリ	100	0:02:00
swim									
1)	50	×	1	6	0' 50"	7	85~ FR ハード HR28回~/10秒 16回~/6秒	300	0:05:00
2)	150	×	1	6	2' 30"	4	65~75 FR 一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	900	0:15:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00
Total								2750	0:59:30



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

B												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100 0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100 0:03:00
pull	100	×	7.5	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース プルブイのみ			750 0:13:08
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100 0:02:00
swim												
1)	50	×	1	5	0' 55"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒			250 0:04:35
2)	150	×	1	5	2' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			750 0:13:45
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2500	0:59:08



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

C												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100 0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100 0:03:20
pull	100	×	5.5	1	1' 55"	4	65~75	FR	一定ペース プルブイのみ			550 0:10:32
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100 0:02:40
swim												
1)	50	×	1	5	1' 00"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒			250 0:05:00
2)	150	×	1	5	3' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			750 0:15:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2300	0:59:13



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

D												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない			100 0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100 0:03:20
pull	100	×	6	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース プルブイのみ			600 0:12:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100 0:02:40
swim												
1)	50	×	1	4	1' 05"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒			200 0:04:20
2)	150	×	1	4	3' 15"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			600 0:13:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2150	0:59:20



【テーマ】
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

E											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150 0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない				100 0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり				100 0:03:40
pull	100	×	5	1	2' 15"	4	65~75	FR	一定ペース プルブイのみ				500 0:11:15
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー				50 0:01:30
swim													
1)	50	×	1	4	1' 10"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒				200 0:04:40
2)	150	×	1	4	3' 30"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				600 0:14:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00	
Total											2000	0:58:55	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる
 乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
 姿勢・ローリング
 【主観的強度】
 4

F												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーポートキック:1~2本 ピート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150 0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない			100 0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ピート ブイあり			100 0:04:00
pull	100	×	5	1	2' 30"	4	65~75	FR	一定ペース プルブイのみ			500 0:12:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50 0:01:30
swim												
1)	50	×	1	3	1' 20"	7	85~	FR	hardt HR28回~/10秒 16回~/6秒			150 0:04:00
2)	150	×	1	3	4' 00"	4	65~75	FR	一定ペース HR23~25回/10秒 12~15回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			450 0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1800	0:58:20