



【 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 筋出力發揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				300	0:10:00 0:07:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドストローク 2本ずつ ミニボード有り／無し			100	0:03:00 0:01:00
swim													
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)よりペースアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	2)よりペースアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	6	2	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1200	0:20:00
2)	50	×	4	2	0' 50"	5	75~85	FR	ペースアップ			400	0:06:40
				1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！			100	0:02:40
pull	400	×	1	1	6' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												3000	1:14:30



【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	目的				Distance	Time	
W-up	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック			300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドストローク 2本ずつ ミニボード有り／無し			100	0:03:20
												0:01:00	
swim													
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)よりペースアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	2)よりペースアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	5	2	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1000	0:18:20
2)	50	×	4	2	0' 55"	5	75~85	FR	ペースアップ			400	0:07:20
				1	1' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！			100	0:02:40
pull	400	×	1	1	7' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2800	1:15:10



【 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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【 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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
W-up	50	×	4	1	1' 20"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:10:00 0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	蹴伸び行ける所まで→ノーボードキック			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ドッグプル			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストローク 2本ずつ ミニボード有り／無し			100	0:03:40 0:01:00
swim													
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)よりペースアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	2)よりペースアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	4	2	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:18:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:07:00
				1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！			100	0:03:20
pull	300	×	1	1	6' 45"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			300	0:06:45
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2300	1:13:55



【 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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



【 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】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10