

【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】
4

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 ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ワンハンドスイム 2本ずつミニボード有り→無し	100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 20"	4	60～75 FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20
swim	1)	100	×	6	1	1' 40"	4 60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:10:00
	2)	200	×	3	1	3' 20"	4 60～75 FR ↓	600	0:10:00
	3)	300	×	2	1	5' 00"	4 60～75 FR ↓ 1)→2)→3)各レスト30秒	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
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	1)	25	×	2	3	0' 40"	9 90～ FR 一本ずつ最大努力！	150	0:04:00
	2)	50	×	3	3	0' 55"	3 60～75 FR フォーム レスト無し	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3350	1:24:35

【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】
4

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

B

		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 0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハンドスイム 2本ずつミニボード有り→無し	100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60～75 FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40
swim	1)	100	×	4	1	1' 50"	4 60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:07:20
	2)	200	×	2	1	3' 40"	4 60～75 FR ↓	400	0:07:20
	3)	300	×	2	1	5' 30"	4 60～75 FR ↓ 1)→2)→3)各レスト30秒	600	0:11:00 0:01:00
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	1)	25	×	2	3	0' 40"	9 90～ FR 一本ずつ最大努力！	150	0:04:00
	2)	50	×	3	3	1' 00"	3 60～75 FR フォーム レスト無し	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								2950	1:22:20

【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】
4

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

							C	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目				
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' 55"	2	50	FR ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ドッグプル 肘から先の大きな面を意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ワンハンドスイム 2本ずつミニボード有り→無し	100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~75	FR 50mずつペースアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00
swim										
1)	100	×	4	1	2' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR ↓	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	6' 00"	4	60~75	FR ↓	600	0:12:00
				1	2' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
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										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR 一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~75	FR フォーム レスト無し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	1:22:10

【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】
4

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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し		100	0:04:00
swim	200	×	1	1	4' 30"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		200	0:04:30
swim												
1)	100	×	3	1	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:06:45
2)	200	×	2	1	4' 30"	4	60~75	FR			400	0:09:00
3)	300	×	2	1	6' 45"	4	60~75	FR			600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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												
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:22:25

【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】
4

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

E												
		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
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ノーボードキック 胸を沈めて腰を浮かせる		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し		100	0:04:20
swim	200	×	1	1	4' 30"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		200	0:04:30
swim												
1)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		200	0:05:00
2)	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR			400	0:10:00
3)	300	×	2	1	7' 30"	4	60~75	FR			600	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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												
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し		200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:24:30