

【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 0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR 蹤伸び行けるところまで→ノーボードキック	100	0:03:00
	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	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 1)→2)レストなし 2)→1)セットレスト30秒	400	0:06:40 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	×	4	1	0' 40"	9	90~ FR 一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
pull	300	×	2	1	5' 00"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	~50	CHO		100	0:10:00
Total								3250	1:21:10

【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

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 蹤伸び行けるところまで→ノーボードキック	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	×	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 1)→2)レストなし 2)→1)セットレスト30秒	400	0:07:20 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	×	4	1	0' 40"	9	90~ FR 一本ずつ最大努力！	100	0:02:40
pull	300	×	2	1	5' 30"	4	60~75 FR 一定ペース 10秒HR22~24	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3050	1:22:30

【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・タイミング
【主観的強度】
4

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

C											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック		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	×	5	2	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		1000	0:20:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	ペースアップ		300	0:06:00
				1	0' 30"				1)→2)レストなし 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	1	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		50	0:01:20
pull	300	×	2	1	6' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		600	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2900	1:23:50

【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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック		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	×	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)レストなし 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	1	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		50	0:01:40
pull	300	×	2	1	6' 45"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		600	0:13:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2600	1:24:30

【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・タイミング
【主観的強度】
4

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

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック		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	5' 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	0:05:00
swim												
1)	100	×	4	2	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		800	0:20:00
2)	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	ペースアップ		300	0:07:30
				1	1' 30"				1)→2)レストなし 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	1	0' 50"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		50	0:01:40
pull	300	×	1	1	7' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:22:30