

【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	0:10:00 0:07:00
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
pull	200	×	4	1	3' 20"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	800	0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 20"	4	60～75 FR ↓ 1 1 0' 30" pull→swim レスト30秒	800	0:13:20 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									
1)	50	×	1	3	0' 55"	9	90～ FR 最大努力！	150	0:02:45
2)	50	×	4	3	0' 55"	3	60～75 FR フォーム レスト無し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3300	1:22:15

【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	0:10:00 0:07:00
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
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	60～75 FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:11:00
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	60～75 FR ↓ 1 1 0' 30" pull→swim レスト30秒	800	0:14:40 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									
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	90～ FR 最大努力！	150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	60～75 FR フォーム レスト無し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3100	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

C												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容				Distance	Time
W-up											0:10:00	
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	0:03:40
	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
pull	200	×	3	1	4' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		600	0:12:00
swim	200	×	3	1	4' 00"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:12:00
				1	1' 30"						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												
1)	50	×	1	3	1' 05"	9	90~	FR	最大努力！		150	0:03:15
2)	50	×	4	3	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し		600	0:13:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2900	1:24:45

【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											0:10:00	
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	0:04:00
	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
pull	200	×	3	1	4' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		600	0:13:30
swim	200	×	3	1	4' 30"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:13:30
				1	0' 30"						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												
1)	50	×	1	2	1' 15"	9	90~	FR	最大努力！		100	0:02:30
2)	50	×	4	2	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し		400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2550	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

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	0:10:00
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	0:05:20
	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	0:04:20
pull	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:10:00
swim	200	×	3	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:15:00
				1	1' 30"							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												
1)	50	×	1	2	1' 20"	9	90~	FR	最大努力！		100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム レスト無し		400	0:10:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:24:10