

【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												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' 45"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック				100	0:03:00
	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	↓				800	0:13:20
			1	1	0' 30"				pull→swim 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														
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												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' 50"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック			100	0:03:20
	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	↓			800	0:14:40
			1	1	0' 30"				pull→swim 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													
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	↓			600	0:12:00
			1	1	0' 30"				pull→swim 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													
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	↓				600	0:13:30
			1	1	0' 30"				pull→swim 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														
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													
			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' 05"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック			100	0:04:20
	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	0:05:00
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	↓			600	0:15:00
			1	1	0' 30"				pull→swim 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													
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