

【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	フロントスカーリング			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左 逆の腕は体側			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)	50	×	8	1	0' 55"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:07:20
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	↓			600	0:10:00
3)	50	×	6	1	0' 50"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:05:00
			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
drill	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム			200	0:04:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:40
2)	50	×	6	2	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム			600	0:11:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	1:22:50

【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

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	フロントスカーリング			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左 逆の腕は体側			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)	50	×	6	1	1' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			300	0:06:00
2)	100	×	6	1	1' 50"	4	60~75	FR	↓			600	0:11:00
3)	50	×	6	1	0' 55"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:05:30
			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
drill	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム			200	0:04:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム			400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2850	1:21:20

【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													
			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	フロントスカーリング			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左 逆の腕は体側			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)	50	×	6	1	1' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			300	0:06:30
2)	100	×	6	1	2' 00"	4	60~75	FR	↓			600	0:12:00
3)	50	×	6	1	1' 00"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:06:00
			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
drill	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム			200	0:04:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:06:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2750	1:23:10

【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												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	フロントスカーリング			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左 逆の腕は体側			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)	50	×	6	1	1' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			300	0:07:30
2)	100	×	4	1	2' 15"	4	60~75	FR	↓			400	0:09:00
3)	50	×	6	1	1' 10"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:07:00
			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
drill	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム			200	0:04:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:20
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:07:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2450	1:23:40

【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	フロントスカーリング			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右/左 逆の腕は体側			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)	50	×	4	1	1' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			200	0:05:20
2)	100	×	4	1	2' 30"	4	60~75	FR	↓			400	0:10:00
3)	50	×	4	1	1' 15"	5	75~85	FR	ペースアップ			200	0:05:00
			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
drill	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム			200	0:04:00
swim													
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:03:20
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2250	1:22:30