

【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)	100	×	8	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:13:20
2)	50	×	8	1	0' 50"	5	75~85	FR	ペースアップ			400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)→2)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
drill	50	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
P/S													
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム			400	0:07:20
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	↓			300	0:05:30
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	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

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)	100	×	7	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			700	0:12:50
2)	50	×	7	1	0' 55"	5	75~85	FR	ペースアップ			350	0:06:25
			1	1	0' 30"				1)→2)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
drill	50	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
P/S													
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:06:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	↓			300	0:06:00
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2900	1:23:35

【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

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)	100	×	6	1	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:12:00
2)	50	×	6	1	1' 00"	5	75~85	FR	ペースアップ			300	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)→2)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
drill	50	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
P/S													
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:06:30
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	↓			300	0:06:30
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2750	1:24:40

【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

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)	100	×	5	1	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			500	0:11:15
2)	50	×	5	1	1' 10"	5	75~85	FR	ペースアップ			250	0:05:50
			1	1	0' 30"				1)→2)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
drill	50	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
P/S													
pull	50	×	6	1	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:07:30
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	↓			200	0:05:00
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2400	1:23:45

【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

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)	100	×	5	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			500	0:12:30
2)	50	×	4	1	1' 15"	5	75~85	FR	ペースアップ			200	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2)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
drill	50	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
P/S													
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム			200	0:05:20
swim	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	↓			200	0:05:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2250	1:23:50