

【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	2本ずつ 背面スカーリング→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	50	×	3	2	0' 55"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:05:30
swim													
1)	50	×	2	2	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			200	0:05:20
2)	100	×	6	2	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1200	0:20:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分				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
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5			400	0:07:20
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			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	1:23:10

【テーマ】基礎期  
 エアロビク能力の向上  
 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	2本ずつ 背面スカーリング→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	50	×	3	2	1' 00"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース				300	0:06:00
swim														
1)	50	×	2	2	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!				200	0:05:20
2)	100	×	5	2	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24				1000	0:18:20
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分					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
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5				300	0:06:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し				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													2850	1:22:10

【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

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	2本ずつ 背面スカーリング→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	50	×	3	2	1' 05"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:06:30
swim													
1)	50	×	2	2	1' 20"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			200	0:05:20
2)	100	×	5	2	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1000	0:20:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分				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
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5			300	0:06:30
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			200	0:04:20
			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												2750	1:24:10

【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	2本ずつ 背面スカーリング→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	50	×	3	2	1' 15"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:07:30
swim													
1)	50	×	2	2	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			200	0:06:00
2)	100	×	4	2	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:18:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分				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
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5			200	0:05:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			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												2350	1:22:20

【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

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	2本ずつ 背面スカーリング→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	50	×	3	1	1' 20"	4	60~75	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			150	0:04:00
swim													
1)	50	×	2	2	1' 30"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!			200	0:06:00
2)	100	×	4	2	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:20:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト1分				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
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム 奇:ハイポ3 偶:ハイポ5			200	0:05:20
swim	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			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												2200	1:22:30