

【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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本最大努力! / 1本イージー レスト無し					300	0:08:00
swim	100	×	6	2	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 セットレスト30秒					1200	0:20:00
			1	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
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7・ラスト1本ハイポ無し					600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO						100	0:10:00
Total														3150	1:22:00

【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	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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本最大努力! / 1本イージー レスト無し				300	0:08:00
swim	100	×	5	2	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24				1000	0:18:20
			1	1	0' 30"				セットレスト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
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7・ラスト1本ハイポ無し				600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2950	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

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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本最大努力! / 1本イージー レスト無し			300	0:08:00
swim	100	×	4	2	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:16:00
			1	1	0' 30"				セットレスト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
pull	200	×	3	1	4' 10"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7・ラスト1本ハイポ無し			600	0:12:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2750	1:23:30

【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	25	×	4	3	0' 50"	9	90~	FR	3本最大努力! / 1本イージー レスト無し			300	0:10:00
swim	100	×	4	2	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:18:00
			1	1	0' 30"				セットレスト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
pull	200	×	2	1	4' 30"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5→3→7・ラスト1本ハイポ無し			400	0:09:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2450	1:24:20

【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	25	×	4	3	0' 50"	9	90~	FR	3本最大努力! / 1本イージー レスト無し			300	0:10:00
swim	100	×	4	2	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:20:00
			1	1	0' 30"				セットレスト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
pull	150	×	2	1	3' 45"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5→7・ラスト1本ハイポ無し			300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2200	1:22:20