

【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 乳酸処理能力の向上  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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 背面キック／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			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フリストスイム 手のひらをグーの形・前腕全体でキャッチ			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	3	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~			300	0:04:30
2)	50	×	8	3	0' 55"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1200	0:22:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	60~75	FR	50mずつハイポ3→5 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	1:21:00

【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 乳酸処理能力の向上  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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 背面キック／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			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フリストスイム 手のひらをグーの形・前腕全体でキャッチ			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	3	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~			300	0:05:00
2)	50	×	7	3	1' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1050	0:21:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60~75	FR	50mずつハイポ3→5 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												3000	1:23:00

【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 乳酸処理能力の向上  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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 背面キック／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			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フリストスイム 手のひらをグーの形・前腕全体でキャッチ			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	3	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~			300	0:05:30
2)	50	×	7	3	1' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			1050	0:22:45
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	60~75	FR	50mずつハイポ3→5 ラスト1本ハイポ無し			400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2800	1:24:05

【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 乳酸処理能力の向上  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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 背面キック／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			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フリストスイム 手のひらをグーの形・前腕全体でキャッチ			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' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:04:20
2)	50	×	8	2	1' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:20:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
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	50mずつハイポ3→5 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												2350	1:20:40

【テーマ】基礎期  
 エアロビック能力の向上  
 乳酸処理能力の向上  
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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 背面キック／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			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	フリストスイム 手のひらをグーの形・前腕全体でキャッチ			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' 10"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:04:40
2)	50	×	8	2	1' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:21:20
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)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	5' 00"	3	60~75	FR	50mずつハイポ3→5 ラスト1本ハイポ無し			400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2200	1:20:50