

【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)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:00
3)	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)→3)レスト無し 3)→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
P/S													
pull	100	×	3	1	1' 40"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:05:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	60~75	FR	↓			300	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												3250	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

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)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:20
3)	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)→3)レスト無し 3)→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
P/S													
pull	100	×	3	1	1' 50"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:05:30
swim	100	×	3	1	1' 50"	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												3050	1:24:10

【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)	25	×	4	2	0' 30"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:04:40
3)	100	×	4	2	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:16:40
			1	1	1' 00"				1)→2)→3)レスト無し 3)→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
P/S													
pull	100	×	3	1	2' 05"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:06:15
swim	100	×	2	1	2' 05"	3	60~75	FR	↓			200	0:04:10
			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	1:23:45

【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)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:05:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:05:20
3)	100	×	3	2	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:13:30
			1	1	1' 00"				1)→2)→3)レスト無し 3)→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
P/S													
pull	100	×	3	1	2' 15"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:06:45
swim	100	×	2	1	2' 15"	3	60~75	FR	↓			200	0:04:30
			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												2450	1:23:45

【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)	25	×	4	2	0' 40"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			200	0:05:20
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:06:00
3)	100	×	3	2	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:15:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3)レスト無し 3)→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
P/S													
pull	100	×	3	1	2' 30"	3	60~75	FR	フォーム			300	0:07:30
swim	100	×	2	1	2' 30"	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												2300	1:24:40