

【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 ノーボードキック→サイドキック 2ストローク1ブレス			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	フイストスイム 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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー レスト無し			300	0:08:00
swim	200	×	4	1	3' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:13:20
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	×	5	1	1' 45"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5			500	0:08:45
swim	100	×	5	1	1' 40"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			500	0:08:20
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	1:21:55

【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 ノーボードキック→サイドキック 2ストローク1ブレス			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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー レスト無し			300	0:08:00
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			800	0:14:40
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	×	4	1	1' 55"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5			400	0:07:40
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			400	0:07:20
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2950	1:22:40

【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

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 ノーボードキック→サイドキック 2ストローク1ブレス			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	25	×	4	3	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー レスト無し			300	0:08:00
swim	200	×	3	1	4' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:12:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
P/S													
pull	100	×	4	1	2' 10"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5			400	0:08:40
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			400	0:08:20
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2750	1:24:00

【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

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 ノーボードキック→サイドキック 2ストローク1ブレス			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	25	×	4	3	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー レスト無し			300	0:10:00
swim	200	×	3	1	4' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:13:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
P/S													
pull	100	×	3	1	2' 20"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5			300	0:07:00
swim	100	×	3	1	2' 15"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			300	0:06:45
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2450	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

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 ノーボードキック→サイドキック 2ストローク1ブレス			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	フイストスイム 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	25	×	4	3	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー レスト無し			300	0:10:00
swim	200	×	3	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:15:00
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' 40"	3	60~75	FR	フォーム 50mずつハイポ3→5			300	0:08:00
swim	100	×	2	1	2' 30"	3	60~75	FR	フォーム ハイポ無し			200	0:05:00
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2200	1:22:20