

【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	50	×	3	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			150	0:06:00
pull	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	↓			600	0:10:00
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	300	×	3	1	5' 00"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23 ※プルでもOK			900	0:15:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	1:24:30

【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	50	×	3	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			150	0:06:00
pull	100	×	6	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			600	0:11:00
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	60~75	FR	↓			600	0:11:00
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	300	×	2	1	5' 30"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23 ※プルでもOK			600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	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

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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
pull	100	×	5	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			500	0:10:25
swim	100	×	5	1	2' 05"	4	60~75	FR	↓			500	0:10:25
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	300	×	2	1	6' 15"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23 ※プルでもOK			600	0:12:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2750	1:23:50

【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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:09:00
swim	100	×	5	1	2' 15"	4	60~75	FR	↓			500	0:11:15
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	300	×	2	1	6' 45"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23 ※プルでもOK			600	0:13:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2550	1:24:35

【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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！！			100	0:04:00
pull	100	×	4	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24			400	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 30"	4	60~75	FR	↓			400	0:10:00
			1	1					pull→swim レスト30秒				0:00:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim	300	×	2	1	7' 30"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23 ※プルでもOK			600	0:15:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2300	1:23:20