

【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													
1)	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
2)	50	×	2	1	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:02:00
3)	200	×	5	1	3' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し			1000	0:16:40
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	50	×	1	3	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			150	0:02:45
2)	50	×	5	3	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム			750	0:13:45
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3150	1:21:40

【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

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													
1)	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
2)	50	×	2	1	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:02:10
3)	200	×	5	1	3' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し			1000	0:18:20
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	50	×	1	3	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1' 00"	3	60~75	FR	フォーム			600	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:23:30

【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

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													
1)	100	×	1	1	2' 10"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:10
2)	50	×	2	1	1' 10"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:02:20
3)	200	×	4	1	4' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し			800	0:16:40
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	50	×	1	3	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			150	0:03:15
2)	50	×	4	3	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム			600	0:13:00
			1	2	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2800	1:24:55

【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

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													
1)	100	×	1	1	2' 20"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:20
2)	50	×	2	1	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:02:40
3)	200	×	4	1	4' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し			800	0:18:00
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													
1)	50	×	1	2	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			100	0:02:30
2)	50	×	4	2	1' 15"	3	60~75	FR	フォーム			400	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2450	1:22:50

【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

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													
1)	100	×	1	1	2' 30"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:30
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー			100	0:03:00
3)	200	×	4	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24 レスト無し			800	0:20:00
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													
1)	50	×	1	2	1' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~			100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 20"	3	60~75	FR	フォーム			400	0:10:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2300	1:23:40