

【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	50	×	6	1	1'00"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	50	×	4	1	0'50"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:20
pull 1) 2) 3)	50 100 200	× ×	4 2 1	1 1 1	0' 50" 1' 35" 3' 00"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	200 200 200	0:03:20 0:03:10 0:03:00
swim 1) 2) 3)	50 100 200	× ×	4 2 1	1 1 1	0'50" 1'35" 3'00"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓50mの泳ぎをキープ ↓100mの泳ぎをキープ	200 200 200	0:03:20 0:03:10 0:03:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	2	1	0' 50"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:01:40
DOWN	ı		1	1		T			·		0:05:00
Total										2250	0:55:00



【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6

【強度】

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W−up cho	50	×	6	1	1'00"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:04:30
swim	50	×	4	1	0' 55"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:40
pull 1) 2) 3)		× ×	2 2 1	1 1 1	0' 55" 1' 45" 3' 20"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 200 200	0:01:50 0:03:30 0:03:20
swim 1) 2) 3)	50 100 200	× × ×	2 2 1	1 1 1	0' 55" 1' 45" 3' 20"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 200 200	0:01:50 0:03:30 0:03:20
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	0'50"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:01:40
DOWN Total			1	1					T	2050	0:05:00



【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

9~10

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	50	×	4	1	1' 10"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	3	1	1'00"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:00
pull 1) 2) 3)	50 100 200	× ×	2 2 1	1 1 1	1'00" 1'55" 3'40"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	ー定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 200 200	0:02:00 0:03:50 0:03:40
swim 1) 2) 3)	50 100 200		2 2 1	1 1 1	1'00" 1'55" 3'40"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	ー定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 200 200	0:02:00 0:03:50 0:03:40
cho	25	×	4	1	0'40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1'00"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN	1		1	1		T	T		1	1000	0:05:00
Total										1900	0:55:40



【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6

【強度】

	1						,		D		1
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
N−up cho	50	×	4	1	1'10"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	3	1	1'05"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:15
pull 1) 2) 3)		× ×	2 2 1	1 1 1	1' 05" 2' 05" 4' 00"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 200 200	0:02:10 0:04:10 0:04:00
swim 1) 2) 3)	50 100 200	× ×	2 1 1	1 1 1	1'05" 2'05" 4'00"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 100 200	0:02:10 0:02:05 0:04:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total										1800	0:55:50



【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	50	×	4	1	1' 30"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:00
swim	50	×	3	1	1'15"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:03:45
pull 1) 2) 3)	50 100 150	× ×	2 1 1	1 1 1	1' 10" 2' 15" 3' 15"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	ー定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 100 150	0:02:20 0:02:15 0:03:15
swim 1) 2) 3)	50 100 150		2 1 1	1 1 1	1' 10" 2' 15" 3' 15"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 100 150	0:02:20 0:02:15 0:03:15
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN			1	1					,		0:05:00
Total										1600	0:55:35



【泳法注意】 ボディポジション 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6

【強度】

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	50	×	4	1	1'30"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ キックあり	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ドックプル 4~6本:ロングドックプル	150	0:05:30
swim	25	×	4	1	0'45"	3	50 <b>~</b> 70	FR	フォーム ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	100	0:03:00
pull 1) 2) 3)	50 100 150		2 1 1	1 1 1	1'20" 2'30" 3'30"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	一定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	100 100 150	0:02:40 0:02:30 0:03:30
swim 1) 2) 3)	50 100 150		1 1 1	1 1 1	1'20" 2'30" 3'30"	4 4 4	60~70 60~70 60~70	FR FR FR	ー定ペース ↓ 50mの泳ぎをキープ ↓ 100mの泳ぎをキープ	50 100 150	0:01:20 0:02:30 0:03:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	8	85 <b>~</b>	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00
DOWN Total			1	1		Ι	<u> </u>			1500	0:05:00