

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

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

I				C-4	0	24 de		接口	A 目的	Distance:	T:
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目		Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~ 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 50"	3 ~ 7	50 ~ 80	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識	300	0:05:00
swim											
1)	50	×	3	9	0' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1350	0:22:30
2)	50	×	1	9	0'40"	6	75 ~ 85	FR	↓ ハード HR26~28/10秒	450	0:06:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
OWN										100	0:03:0
Total										2750	0:58:5



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

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

9~10

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ノーホ・ート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハント・(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3 ~ 7	50~80	FR	DES E〜H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識	300	0:05:30
swim											
1)	50	×	3	8	0' 55"	3~4	60 ~ 70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:22:00
2)	50	×	1	8	0'45"	5 ~ 6	70 ~ 80	FR	↓ ハート・HR26~28/10秒	400	0:06:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN										100	0:03:00
Total										2550	0:59:10



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

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

W-up 25 × 8 1 0'40" 1 CHO 好きな種目で身体の状態をチェック 200 0:0 0:0 drill 25 × 4 1 0'55" 2 ~50 FR ノーボート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:0 drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR サイト・キック 2ストロークリプ・レス 奇:右向き 偶:左向き 100 0:0 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR フンハント・(手は前 キックあり)ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 150 0:0 swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 7ンハント・のタイミング・を意識 100 0:0 0:0 1) 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定ペース リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし										EC. 104XH31940 CC.0		0 10
W-up 25 × 8 1 0'40" 1 CHO 好きな種目で身体の状態をチェック 200 0:0 drill 25 × 4 1 0'55" 2 ~50 FR /-ボ-ドキック ビ-ト板なし けのび姿勢をキ-プ 100 0:0 drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0:0 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 150 0:0 swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 300 0:0 swim 1) 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定ペース リカパリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハート・HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし											_	
W-up 25 × 8 1 0'40" 1 CHO 好きな種目で身体の状態をチェック 200 0:0 drill 25 × 4 1 0'55" 2 ~50 FR /-ボ-ドキック ビ-ト板なし けのび姿勢をキープ 100 0:0 drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き 100 0:0 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 150 0:0 swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 ワンハンドの身イミングを意識/ローリングで1キック 300 0:0 swim 10 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定ぺース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハード HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR サイト・キック 2ストローク1フ・レス 奇:右向き 偶:左向き 100 0:0 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR フンハント・(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 150 0:0 ローリング・→フ・ル タイミング・を意識 / ローリング・で1キック 300 0:0 swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 300 0:0 マンハント・のタイミング・を意識 100 0:0 20 20 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR → 元・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR ワンハント・(手は前キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 150 0:0 ローリング・→ プル タイミングを意識/ローリングで1キック 300 0:0 swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 300 0:0 ワンハント・のタイミング・を意識 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハート・ HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし 2)→1)レストなし	drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識 swim 1) 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定へ°-ス リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハート・HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
swim 50 × 3 2 1'00" 3~7 50~80 FR DES E~H メインへの準備 300 0:0 ワンハント・のタイミング・を意識 1) 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定ペース リカハ・リー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハート・ HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 100 0:0	drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR		150	0:05:00
1) 50 × 3 7 1'00" 3~4 60~70 FR 一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒 1050 0:2 2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハード HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし OOWN		50	×	3	2	1'00"	3 ~ 7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
2) 50 × 1 6 0'50" 5~6 70~80 FR ↓ ハート HR26~28/10秒 300 0:0 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 0OWN	swim											
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし OOWN 100 0:0	1)	50	×	3	7	1'00"	3~4	60 ~ 70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	1050	0:21:00
OWN 100 0:0	2)	50	×	1	6	0' 50"	5 ~ 6	70~80	FR	↓ ハード HR26~28/10秒	300	0:05:00
										1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
T	OOWN										100	0:03:00
	Total										2300	0:58:50



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ノーホート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ワンハント・(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1'05"	3 ~ 7	50 ~ 80	FR	ローリング・サブル ダイミング を息減/ローリング で 「キッグ DES E〜H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識	300	0:06:30
1)	50	×	3	6	1'05"	3~4	60~70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	900	0:19:30
2)	50	×	1	6	0' 55"	5 ~ 6	70~80	FR	↓ ハート・HR26~28/10秒	300	0:05:30
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN										100	0:03:00
Total					-					2150	0:58:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

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

9~10

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	ノーホート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	ワンハント・(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:00
swim	25	×	4	1	0'40"	3 ~ 7	50 ~ 80	FR	ローリングーナル すれミング を息調/ローリング で イキッグ DES E〜H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識	100	0:02:40
1)	50	×	3	6	1'10"	3~4	60~70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	900	0:21:00
2)	50	×	1	6	1'00"	5 ~ 6	70~80	FR	↓ ハート・HR26~28/10秒	300	0:06:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN										100	0:03:00
Total					-					1950	0:58:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

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

9~10

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:0 0:05:2
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:0
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:0
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	150	0:06:0
swim	25	×	4	1	0'45"	3 ~ 7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備 ワンハント・のタイミングを意識	100	0:03:0
swim											
1)	50	×	3	5	1' 15"	3~4	60 ~ 70	FR	一定ペース リカバリー HR22~24/10秒 12~14/6秒	750	0:18:4
2)	50	×	1	5	1'10"	5 ~ 6	70 ~ 80	FR	↓ ハート・HR26~28/10秒	250	0:05:5
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
OWN										100	0:03:0
Total										1750	0:56: