

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5

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

									Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング /15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーブ、奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
		•	i	3	0'30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim			•		0 00	•					0.01.00
1)	50	X	1	2	0'50"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ°	100	0:01:40
			•			•			レストなし		
swim											
1)	50	×	2	2	0' 45"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:00
2)	200	×	3	2	3' 10"	5	75~85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:19:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:40
di iii	20	• •	•	•	0 00	_	00		1/// ///// / // // // // // // // // //	100	0.00.40
pull	50	×	6	1	0' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:00
swim	50	×	5	1	0' 50"	3	60~70	FR	↓	250	0:04:10
									pull → swim レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		0.00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:23:40



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【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					01.40!!	1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング /15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーフ、 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ト・ッグ・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリング・してから肘を曲げる	100	0:03:40
			1	3	0'30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim					-1"	_					
1)	50	×	1	2	0'55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	X		2	0'55"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:01:50
3)	50	X	1	2	0'55"	/	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:50
swim									ンメルタン		
1)	50	×	2	2	0' 50"	8	85~	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
2)	200	X	3	2	3' 20"	5	75 <b>~</b> 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:20:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:40
pull	50	×	4	1	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:03:40
swim	50	×	3	1	0' 55"	3	60 <b>~</b> 70	FR	<b>↓</b>	150	0:02:45
									pull → swim レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2850	1:23:55



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5

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

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			_	_	-1 9	1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキーフ゜	100	0:03:20
uriii	25 25	×	4	i	0' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング /15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
	25 25	×	6	1	0' 55"	2	~50 ~50	FR	ワンハント・スカーリング・ムーブ・奇:右手 偶:左手	150	0:05:20
	25	^	O	ı	0 55	2	100	ΓK	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:50
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	トッグプル&ローリング/15m ~ スイムローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim			-			-					
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アップ	100	0:02:00
,						_			レストなし		
swim											
1)	50	X	2	2	0' 55"	8	85~	FR	ハート・HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
2)	150	X	3	2	2' 45" 1' 00"	5	75 <b>~</b> 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:16:30
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし、2)→1)レスト60秒		0:01:00
									しっかりと水をとらえる		
	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	СНО	おおび ロズリカップリ	50	0.01.00
cho	25	^	Z	I	0 40	I	~30	СПО	好きな種目でリカバリー	30	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:40
<b>u</b>		• •	•	•	0 00	_			11/2/11/2/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/	100	0.00.10
pull	50	×	5	1	1'00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
swim	50	×	4	1	1'00"	3	60~70	FR		200	0:04:00
									pull → swim レストなし		
									腰からのローリングを意識		
									キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1			,		0:15:00
Total										2650	1:23:50



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【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						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
	٥-				01 =="	•	<b>50</b>		」 上*   * + . b     上 の すぐ *欠 売れ ナ + °	400	0.00.40
drill	25	×	4	]	0' 55"	2	<b>∼</b> 50	FR	ノーホート・キック、けのび姿勢をキーフ。	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング /15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	6	1	1'00"	2	<b>∼</b> 50	FR	ワンハント、スカーリング・ムーフ、奇:右手、偶:左手	150	0:06:00
			_			_			キャッチ~フィニッシュ肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	1′00″	2	<b>∼</b> 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60 <b>~</b> 70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	X	1	2	1'05"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート <b>゙</b> アップ	100	0:02:10
3)	50	X	1	2	1'05"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:10
									レストなし		
swim											
1)	50	X	1	2	0' 55 <b>"</b>	8	85 <b>~</b>	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:01:50
2)	150	X	3	2	3'00"	5	75 <b>~</b> 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:18:00
			1	1	1'00"	1			1)→2)レストなし_2)→1)レスト60秒		0:01:00
									しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	<b>~</b> 50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:04:00
pull	50	×	4	1	1'05"	3	60 <b>~</b> 70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:20
swim	50	×	3	1	1'05"	3	60 <b>~</b> 70	FR		150	0:03:15
									pull → swim レストなし		
									腰からのローリングを意識		
									キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2450	1:24:25



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【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 cho	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 25 25	× × ×	4 4 6	1 1 1	1'00" 1'00" 1'05"	2 2 2	~50 ~50 ~50	FR FR FR	ノーホ・ート・キック けのび姿勢をキーフ。 フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識 ワンハント・スカーリング ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100 100 150	0:04:00 0:04:00 0:06:30
aveima.	25	×	<b>4</b> 1	1 3	1'00" 0'30"	<b>2</b> 1	~50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリング してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:04:00 0:01:30
swim 1)	50	×	1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	÷	2	1'10"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アッフ°	100	0:02:20
2) 3)	50	×	1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アップ レストなし	100	0:02:20
swim	<b>F</b> 0		-1		4105"		0.5		· 1 1000 / 100 170 / 100	100	0.00.40
1)	50	×	1	2	1'05"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:10
2)	150	×	1	1	3'20" 1'00"	5 1	75 <b>~</b> 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる	600	0:13:20 0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカパリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:04:00
pull swim	50 50	×	4 4	1	1'10" 1'10"	3 3	60~70 60~70	FR FR	一定へ°-ス HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓	200 200	0:04:40 0:04:40
DOWN			4	4		4			pull → swim レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		0.15.00
DOWN			1	1	ı	1_	1			0000	0:15:00
Total										2200	1:23:40



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	6	1	0' 55"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00 0:05:30
drill swim	25 25 25 25	× × ×	4 4 6 1	1 1 1 1 3	1' 05" 1' 05" 1' 10" 1' 10" 0' 30"	2 2 2 2 1	~50 ~50 ~50 ~50 ~50	FR FR FR FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない ノーボードキック けのび姿勢をキープ フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 ワンハンドスカーリングムープ奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒	100 100 100 150	0:04:20 0:04:20 0:04:40 0:07:00 0:01:30
1) 2) 3) swim	25 25 25	×	1 1	2 2 2	0' 50" 0' 50" 0' 50"	3 5 7	60~70 70~80 80~	FR FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アップ ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし	50 50 50	0:01:40 0:01:40 0:01:40
1)	50 150	×	1 2 1	2 2 1	1'20" 4'15" 1'00"	8 5 1	85 <b>~</b> 75 <b>~</b> 85	FR FR	ハート・HR28回〜/10秒 17回〜/6秒 T字ターン レースペース テンポよく HR26〜28回/10秒 15〜17回/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒 しっかりと水をとらえる	100 600	0:02:40 0:17:00 0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	<b>~</b> 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:20
pull swim	25 25	×	4 4	1 1	0' 45" 0' 45"	3 3	60~70 60~70	FR FR	一定へ°-ス HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ pull → swim レストなし 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	100 100	0:03:00 0:03:00 0:15:00
Total			•							1800	1:25:00
IIII					L					1000	1.20.00