

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

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			_	_	-1 "	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	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4 1	1 2	0' 45" 0' 30"		~ 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 レスト30秒	100	0:03:00 0:01:00
swim	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00
<u>3</u>)	25	×	1	2	0' 30"		80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ	50	0:01:00
·									レストなし		
pull	100	×	7	1	1' 35"	3	65~75	FR	一定ペース。HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:05
swim	100	×	7	1	1'35"		65 ~ 75	FR	→ ボディポジションをキープ	700	0:11:05
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリンク・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	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ト・ッケ・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	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	3'00"	10	-	FR	1本1本 最大努力!	150	0:09:00
									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			11/// 24/// / / / / / / / / / / / / / / /		0:15:00
Total										2600	1:23:00



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

									В		
				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	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	4~6本: ノーホート・キック ビート板なし げのび姿勢をキープ サイト・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
	25	×	4 1	1 2	0' 45" 0' 30"	2 1	~ 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 レスト30秒	100	0:03:00 0:01:00
swim 1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:20
pull swim	100 100	×	6 5	1	1'45" 1'45"	3	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ボディポジションをキープ	600 500	0:10:30 0:08:45
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25 25	×	4 6	1 1	0' 45" 0' 45"	2 2	~50 ~50	FR FR	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	100 150	0:03:00 0:04:30
	25	×	4 1	1 2	0' 45" 0' 30"	2 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	0:03:00 0:01:00
swim	50	×	3	1	3'00"	10	-	FR	1本1本 最大努力! 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	150	0:09:00
DOWN			1	1		1			117770 20011 1 72011 1 77770		0:15:00
Total										2300	1:21:55



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

【強度】

									С		
				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	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	サイト・キック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	25	×	4 1	1 2	0' 50" 0' 30"		~ 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 レスト30秒	100	0:03:20 0:01:00
swim	25	×	1	2	0' 40"		60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	X	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	→ 1)よりスピート ゙ アップ	50	0:01:20
3)	25	×	1_	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:20
pull swim	100 100	×	5 4.5	1	1' 55" 1' 55"	' 3	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ボディポジションをキープ	500 450	0:09:35 0:08:37
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
	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 25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
	25	×	4 1	1 2	0' 50" 0' 30"	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 レスト30秒	100	0:03:20 0:01:00
swim	50	X	3	1	3' 00"	10	_	FR	1本1本 最大努力!	150	0:09:00
									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			THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS ASSESSED.		0:15:00
Total										2150	1:22:23



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

【強度】

									D		
				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	×	6	1	0' 55"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	サイト・キック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25	×	4 1	1 2	0' 55" 0' 30"		~ 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 レスト30秒	100	0:03:40 0:01:00
swim	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	50	0:01:30
3)	25	X	1_	2	0' 45"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ レストなし	50	0:01:30
pull swim	100 100	×	4 3.5	1	2' 05" 2' 05"	3	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ボディポジションをキープ	400 350	0:08:20 0:07:18
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	2	~ 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	0:05:30
	25	×	4 1	1 2	0' 55" 0' 30"	2 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	0:03:40 0:01:00
swim	50	×	3	1	3' 00"	10	-	FR	1本1本 最大努力! 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	150	0:09:00
DOWN			1	1		1			イドノノル・ロリスベドロ フタブTF(ロ フノソ JVJアリミノソ IC/工品		0:15:00
Total										<u> 1950</u>	1:22:37



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

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	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーホート・キック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	4~6本: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 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
	25	×	4 1	1 2	1'00" 0'30"	2 1	~ 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 レスト30秒	100	0:04:00 0:01:00
swim	ΛE	.	4	^	0'45"	^	6070	ED	7± /	FΛ	0-01-00
1) 2)	25 25	×	-	2	0' 45" 0' 45"	3 5	60~70 70~80	FR FR		50 50	0:01:30 0:01:30
3)	25	\hat{x}	1	2	0' 45"	7	80 ~	FR	→ ・	50	0:01:30
		• •	Ċ	_	0 10	•			レストなし		0.01.00
pull swim	100 100	×	3 2.5	1 1	2' 20" 2' 20"	3 3	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ボディポジションをキープ	300 250	0:07:00 0:05:50
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00
	25	×	6	1	1'00"	2	~ 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	0:06:00
	25	×	4 1	1 2	1'00" 0'30"	2 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 0:01:00
swim	50	X	3	1	3'00"	10	_	FR	1本1本 最大努力!	150	0:09:00
									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										1750	1:22:10



swim 50

DOWN

Total

×

3

3'00"

10

【テーマ】 準備・移行期 姿勢づくり 腰を浮かす ローリング & タイミング 水の捉え方 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

150

1500

0:09:00

0:15:00

1:21:30

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

【強度】

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					-	1					0:05:00
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	0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~ 50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボート・キック ヒート板なし、けのび姿勢をキーフ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	4~6本:ノーホート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ 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	0:04:20
	25	×	4 1	1 2	1'05" 0'30"	2 1	~ 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 レスト30秒	100	0:04:20 0:01:00
swim					01 = 07				<i>.</i>		0.04.40
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×		2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	/	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:40
pull	100	×	2	1	2' 50"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:40
swim		×	2	i	2' 50"	3	65~75	FR	↓ ボディポジションをキープ	200	0:05:40
OWIIII	100	• •	1	1	0' 30"	1	70		1)→2)レスト30秒	200	0:00:30
	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	4	i	1'05"	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	100	0:04:20
	25	×	4 1	1 2	1' 05" 0' 30"	2 1	~ 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 レスト30秒	100	0:04:20 0:01:00

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