



【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】
 4

【強度】

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

A										
			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
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)	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 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	100	0:03:00
	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
	25	×	4	1	0' 45"	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 プイあり	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	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
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull・swim										
1)	100	×	2	2	1' 35"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:20
2)	200	×	2	2	3' 10"	3	65~75	FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:12:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム		0:00:30
drill	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グ ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	8	1	0' 45"	2	50~60	FR リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:06:00
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	85~	FR 1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								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



【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】
 4

【強度】

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

B											
			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	
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)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒	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)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull・swim											
1)	100	×	2	2	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00
2)	200	×	2	2	3' 30"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎをキープ	800	0:14:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム	0:00:30	
drill	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒	0:01:00	
swim											
1)	50	×	2	1	1' 30"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	6	1	0' 45"	2	50~60	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30
3)	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:00
									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									2550	1:24:10	



【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】
4

【強度】

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

C										
			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
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)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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 プイあり	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		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)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
pull・swim										
1)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40
2)	150	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:11:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム		0:00:30
drill	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' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	2	1	1' 45"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	100	0:03:30
2)	25	×	6	1	0' 45"	2	50~60	FR リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30
3)	25	×	2	1	1' 00"	10	85~	FR 1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:00
								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									2350	1:24:10



【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】
4

【強度】

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
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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)	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull・swim										
1)	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
2)	150	×	1	2	3' 05"	3	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:10
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	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	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ドッグプル&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	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	2	1	1' 50"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:40
2)	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:05:00
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20
								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									2050	1:23:30



【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】
4

【強度】

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

E										
			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
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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)	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	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
			1	2	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:00
swim								レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
pull・swim										
1)	100	×	2	2	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:05:00
2)	150	×	1	2	3' 30"	3	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	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	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
			1	2	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim								レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	2	1	2' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:04:00
2)	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	リカハリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:06:00
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20
								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									2050	1:24:40



【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】
 4

【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					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	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	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)	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:01:00
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
pull・swim										
1)	50	×	2	2	1' 25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:05:40
2)	100	×	1	2	2' 50"	3	FR	↓50mの泳ぎをキープ	200	0:05:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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	×	6	1	1' 05"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:00
swim								レスト30秒		
1)	50	×	1	1	2' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:02:00
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	1' 15"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:30
								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									1600	1:23:10