

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

9~10

									Α	_	
				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	0'45"	2	<b>~</b> 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill swim	25	×	6	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 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングを意識	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート <b>゙</b> 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
<b>大火</b>	- <b>-</b> -	٠.	/田 米	<del>.</del>					レストなし		
可致:	子ツ"	<del>-</del> ク	1両安	<b>χ:</b> / –	マルターン						
pull	100	×	8	1	1' 35"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	800	0:12:40
swim	100	×	8.5	1	1'35"	3	65 <b>~</b> 75	FR	↓ プルのボディポジションをキープ	850	0:13:28
		×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1'30"	9	_	FR	ハート・1本1本最大スピ <sup>゚</sup> ート・	100	0:03:00
OOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2700	0:58:58



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

9~10

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない	100	0:03:20
				_	01 = 011	_			,   +   +   &   +		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	OF	.,	•	4	0' 55"	0		ED	コロルコナ リング /4 F	150	0.05.00
drill	25	X	O	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	150	0:05:30
									外側に動かすときの掌の向きと肘の向き		
ovvino									肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		
swim	50	×	1	1	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングを意識	50	0:00:55
2)	50	×	1	+	0' 55"		70~80	FR	→ 1)よりスピードアップ	50	0:00:55
3)	50	×	1	1	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:00:55
0)	00	^	'	•	0 00		00.3	111	レストなし	30	0.00.00
- 	[字4-	ر•-	偶数		マルターン						
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00
_						_			1_0,1,1,0		
swim	100	×	7.5	1	1'45"	3	65 <b>~</b> 75	FR	↓ プルのボディポジションをキープ	750	0:13:08
		×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
			_	-							
swim	50	×	2	1	1'30"	9		ED.		100	0:03:00
Swim	- 50				1 30	9		ΓK		100	0.03.00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2450	0:58:53



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

									С		
				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	<b>~</b> 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 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
drill swim	25	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
1)	50	×	1	1	1'00"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングを意識	50	0:01:00
2)	50	×	1	1	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1'00"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	50	0:01:00
- <b>李</b> 数·□	「空々_	ر٠_	俚墨	5 · /—	-マルターン				レストなし		
PJ 双. I											
pull	100	×	7	1	1'55"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:13:25
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	65 <b>~</b> 75	FR	↓プルのボディポジションをキープ	600	0:11:30
		×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1'45"	9	-	FR	<b>ハード 1本1本最大スピード</b>	100	0:03:30
OWN	100	×	1	1	,	1	,			100	0:02:00
Total										2200	0:58:35



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

									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	<b>~</b> 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 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
drill swim	25	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
1)	50	×	1	1	1'05"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングを意識	50	0:01:05
2)	50	X	1	1	1'05"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:05
3)	50	×	1	1	1' 05"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	50	0:01:05
奇数:7	「字ター	-ン	偶数	な:ノー	-マルターン				レストなし		
pull	100	×	6	1	2'05"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:30
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	65 <b>~</b> 75	FR	↓ プルのボディポジションをキープ	600	0:12:30
		×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1'45"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1	Г			100	0:02:00
Total										2100	0:58:55



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

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	<b>~</b> 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビード版は沈めない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 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 swim	25	×	6	1	1'05"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム フロントスカーリングを意識	50	0:01:20
2)	25	X	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	X	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	50	0:01:20
奇数:	T字ター	-ン	偶数	女 : ノー	マルターン				レストなし		
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	500	0:11:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	65 <b>~</b> 75	FR	↓ プルのボディポジションをキープ	500	0:11:40
		×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1'50"	9	-	FR	<b>ハード 1本1本最大スピード</b>	100	0:03:40
OWN	100	×	1	1	,	1				100	0:02:00
Total										1900	0:59:20



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 3

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

9~10

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 0:05: drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない 100 0:04: drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR 人-ポードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:04: drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR プロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える  swim 1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ 50 0:01: 奇数: T字ターン 偶数: ノーマルターン pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓ ブルのホ・ディホ・シジョンをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00:										F		
W-up   25 × 8 1 0'40" 1					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない 100 0:04: drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /ーポードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:04: drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR /ーポードキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:04: か側に割かすときの掌の向きと財の向き かが側に動かすときの掌の向きと財の向きと財の向きを変える 100 0:07: かが側に動かすときの掌の向きと財の向きを変える 100 0:07: かが側に動かすときの掌の向きを変える 100 0:07: かが側に動かすときの掌の向きと財の向きを変える 100 0:01: 2: 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓1)よりスピードアップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピードアップ 50 0:01: で入かなし 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ぺース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒プイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓プルのホディホシジョンをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00:												0:05:00
drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /ーホート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:04: drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR フロントスカーリング・/15m~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える  ***  1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリング・を意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01: □	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	0:05:20
drill 25 × 4 1 1'00" 2 ~50 FR /ーホート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ 100 0:04: drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR フロントスカーリング・/15m~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える  ***  1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリング・を意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01: □					_	4100"					4.00	
drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR フロントスカーリング・15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き トカの向きを変えないで内側に掌の向きを変える  swim 1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリング・を意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01:  お数: T字ターン 偶数: ノーマルターン pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓プルのホ・ディホ・ジ・ションをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00:	drill	25	×	4	1	1 00	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かず/ヒート 版は沈めない	100	0:04:00
drill 25 × 6 1 1'10" 2 ~50 FR フロントスカーリング・15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き トカの向きを変えないで内側に掌の向きを変える  swim 1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリング・を意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01:  お数: T字ターン 偶数: ノーマルターン pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓プルのホ・ディホ・ジ・ションをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00:	drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート柿ナン! ノナのアビ※勢をキープ	100	0:04:00
外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える swim 1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR フォーム フロントスカーリングを意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスとート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスとート・アップ 50 0:01: レストなし  swim 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: x 1 1 0'30" レスト30秒 0:00: swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スとート・ 100 0:03:	ui III	20		7	•	1 00	2	- 50	1 11	7 小 「 177 C 「MXなび 17000 安分を1 7	100	0.04.00
おおかけ   まおかけ   まおかけ	drill	25	×	6	1	1'10"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:07:00
Swim										外側に動かすときの掌の向きと肘の向き		
1) 25 × 1 2 0'45" 3 60~70 FR 7オーム 7ロシトスカーリングを意識 50 0:01: 2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01: レストなし  pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定へ。一ス HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 7'イのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓7゚ルのホーディホージ・ションをキーフ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00:										肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		
2) 25 × 1 2 0'45" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 50 0:01: 3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ 50 0:01: レストなし												
3) 25 × 1 2 0'45" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 50 0:01:  お数: T字ターン 偶数: ノーマルターン pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ぺース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓ プルのホ・ディポジションをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00: swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・ 100 0:03:	<del>_</del>		_	1			3					0:01:30
奇数:T字ターン 偶数: ノーマルターン				1	_		5					0:01:30
奇数:T字ターン 偶数: ノーマルターン pull 100 × 5 1 2'30" 3 65~75 FR 一定ぺース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓ プルのボディポジションをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00: swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・ 100 0:03:	3)	25	Х	1	2	0′ 45″	7	80~	FR		50	0:01:30
pull 100 × 5 1 2′30" 3 65~75 FR 一定へ°-ス HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 500 0:12: swim 100 × 4 1 2′30" 3 65~75 FR ↓ プルのボディポジションをキープ 400 0:10: × 1 1 0′30" レスト30秒 0:00: swim 50 × 2 1 1′50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・ 100 0:03:	<b>去粉.</b> т	一字 4_	_•,	/田 米	h . )_	-フルカーシ				DANGE		
swim 100 × 4 1 2'30" 3 65~75 FR ↓プルのボディポジションをキープ 400 0:10: × 1 1 0'30" レスト30秒 0:00: swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・ 100 0:03:	可致:「	ーナッー	- <i>)</i>	一一文	X:/-							
× 1 1 0'30"       レスト30秒       0:00:         swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・       100 0:03:	pull	100	×	5	1	2' 30"	3	65 <b>~</b> 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	500	0:12:30
× 1 1 0'30"       レスト30秒       0:00:         swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・       100 0:03:		400				0' 00"		<b> </b>		_°,,		0.40.00
swim 50 × 2 1 1'50" 9 - FR ハート・1本1本最大スピート・ 100 0:03:	swim	100	×	4	1	2 30	3	65~/5	FR	↓ ブルのホ ァ イホ シ ションをキーフ	400	0:10:00
			×	1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
	swim	50	×	2	1	1'50"	9	_	FR		100	0:03:40
DOWN 100 × 1 1 1 1 100 0:02:												
	OOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
		100			<u> </u>		<u> </u>					0:59:30