

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

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

【強度】

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			_		a! .a!!	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	~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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ゾーホートキック けのび姿勢をキーフ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2 2	~50	FR	フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:04:30
			1	2	0' 30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き		0:01:00
									肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		
									レスト30秒		
swim			_	_		_					
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	77-4	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート ゙ アップ	100	0:01:40
3)	50	X	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:01:40
大柴	. , -	ı b	. /8	· 米	てつか か				レストなし		
奇数:	100		ノ 17 9	9 3 X:	T字ター: 1'35"		65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	900	0:14:15
swim			8	1	1' 35"	4	65~75	FR	一定八一人 TR22~25回~/10秒 12~15回/0秒 	800	0:14:13
SWIIII	100	^	1	i	0' 30"	1	00.370	111	1)→2)レスト30秒	000	0:00:30
			•	•	0 00	•			最後まで一定のペースと強度を意識して!		0.00.00
									東京ので、たび、 ハロ風及と心臓()で :		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~ 50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり	100	0:03:20
									2回ローリングを入れて3回目にストローク		
swim											
1)	50	×		4	0' 45"	9		FR	<u> ハード 1本1本最大努力!</u>	200	0:03:00
2)	50	×	1	3	2' 00"	1	~ 50	FR	イージー	150	0:06:00
									腕だけの泳ぎにならない		
DOWN			1	1		1			体幹・軸を意識したローリング		0.15.00
Total			ı	ı		1				3100	0:15:00
<u> </u>					L					<u> </u>	1:24:15



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

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

【強度】

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1 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 2	0' 50" 0' 50" 0' 50" 0' 30"	2 2	~50 ~50 ~50	FR FR FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない 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 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 レスト30秒	100 100 150	0:03:20 0:03:20 0:05:00 0:01:00
swim 1) 2) 3)	50 50 50	×	1 1	2 2 2	0' 55" 0' 55" 0' 55"	3 5 7	60~70 70~80 80~	FR FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アッフ° ↓ 2)よりスピート・アッフ° レストなし	100 100 100	0:01:50 0:01:50 0:01:50
奇数:				以数:	T字ターン	,					
pull swim	100 100		8 7.5 1	1 1 1	1' 45" 1' 45" 0' 30"	4 4 1	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ↓ 1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	800 750	0:14:00 0:13:08 0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	СНО		100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40
swim	EΩ	~	-1	2	0' F0"	0		ED	l* 1+1+早+奴+ I	150	0.00.00
1) 2)	50 50	×	1	2	0' 50" 2' 10"	<u>9</u> 1	~50	FR FR	<u>Λート 1本1本最大努力!</u> イーシュ 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	150 100	0:02:30 0:04:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total			-			<u> </u>				2850	1:24:18



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

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

【強度】

1~2

									С		
				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
الليام	0.5	~	4	4	0' 50"	o	~50	ГD	たもゅん ぬち泣めて啼ち泣かすルニピにけ泣めかい	100	0.02.00
drill	25 05	X	4	1	0' 50"	2		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	0:03:20
	25 25	×	4	1	0' 50"	2 2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	6	ı	0'55"	Z	∼ 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	150	0:05:30
			I	2	0' 30"	ı			外側に動かりとさの手の向さと肘の向さ		0:01:00
									肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		
_									レスト30秒		
swim						_					
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR		100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート ゙ アップ	100	0:02:00
3)	50	X	<u> 1</u>	2	1'00"	<u>7</u>	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
									レストなし		
奇数:			ソ偶	数:	Γ字ターン	,					
pull		×	7	1	1′55″	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	700	0:13:25
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	4	65 ~ 75	FR	\downarrow	650	0:12:28
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
									最後まで一定のペースと強度を意識して!		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
			-	-		-					
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	3ローリング1ストローク~1キックローリングストローク/12.5m ブイあり	100	0:03:40
4		• •	•	•	0 00	_	00		2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0.00.10
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	9	_	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	50	×	1	2	2' 20"	1	~50	FR	イージー	100	0:04:40
	00	~ *	1	~	2 20	•	00	1 11		100	0.07.70
DOWN			1	1		1			腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:15:00
Total			-			•				2650	1:24:22
LITULAL						1					1.27.22



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

1~2 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 25 25	× ×	4 4 6 1	1 1 1 2	0' 55" 0' 55" 0' 55" 0' 30"	2 2 2 1	~50 ~50 ~50	FR FR FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない 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 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 レスト30秒	100 100 150	0:03:40 0:03:40 0:05:30 0:01:00
swim 1) 2) 3)	25 25 25	×	1	2 2 2	0' 40" 0' 40" 0' 40"	3 5 7	60~70 70~80 80~	FR FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アッフ° ↓ 2)よりスピート・アッフ° レストなし	50 50 50	0:01:20 0:01:20 0:01:20
奇数: pull	ノーマノ 100		ン 信 6	数: 1	T字ターン 2'05"	, 4	65~75	FR	ー定ペ−ス HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:12:30
swim	100	×	6.5	1	2' 05" 0' 30"	4 1	65~75	FR	↓ 1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!	650	0:13:33 0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill swim	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	3ローリング・1ストローク〜1キックローリング・ストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40
1)	50	×	1	3	0' 55"	9	_	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:02:45
2)	50	×	1	2	2' 25"	1	~ 50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	100	0:04:50
DOWN			1	1		1			アキャー 神でを味びにゅうとう		0:15:00
Total			-	_		<u> </u>				2400	1:23:58



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3 【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		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	1'00"		~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
	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	ノーボードキック(けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"		~ 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	150	0:06:00
			1	2	0' 30"	1			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 レスト30秒		0:01:00
swim									DAT-3049		
1)	25	×	1_	2	<u>0' 45"</u>	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1_	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:30
奇数:	ノーマ	ルター	ン(保	禺数:	T字ター:	ソ					
pull	100	×	6	1	2' 20"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:14:00
swim	100	×	5	1	2' 20"	4	65 ~ 75	FR	. ↓	500	0:11:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	3ローリング・1ストローク~1キックローリング・ストローク/12.5m プ・イあり	100	0:04:00
4.			•	•		_			2回ローリングを入れて3回目にストローク		0.000
swim											
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	_	FR	ハート 1本1本最大努力!	150	0:03:00
2)	25	×	1	2	1' 15"	1	~ 50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない	50	0:02:30
									体幹・軸を意識したローリング		
DOWN			1	1		1			11 11 1m C (C) N/M C (C) 1 / M		0:15:00
Total										2200	1:23:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 3

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

【強度】

1~2

									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	×	4	1	1'05"	2	~ 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	0:04:20
	25 25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキーフ゜	100	0:04:20
•	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
			1	2	0' 30"	1			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 レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	25	0:00:50
2)	25	×	1	1	0' 50"	5	70 ~ 80	FR	↓ 1) よりスピート ゙ アップ	25	0:00:50
3)	25	×	1	1	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:50
4)	25	×	1	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	25	0:00:50
奇数:	ノーマノ	レター:	ソー係	数 :	T字ターン				レストなし		
pull	100	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:11:40
swim	100	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR		400	0:11:40
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	サイパキック 2.7 トローク1プレス ・奈・左向き 俚・左向き	100	0:04:20
uriii	25 25	×	4	i	1' 05"	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 1キックローリング~2ピート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim	20	^	7	•	1 00	_	30	111	「インプログング とこ イン 100 ク 次 0 0 このがの 段を行かり	100	0.04.20
1)	50	×	1_	2	1' 10"	9	_	FR	nード 1本1本最大努力!	100	0:02:20
2)	25	×	1	2	1' 30"		~50	FR	イージー	50	0:03:00
-,			-	_		-			腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		3.22.30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1800	1:24:00