



【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

【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	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	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
				1	2	0' 30"	1			0:01:00
pull	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:07:55
swim	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	500	0:07:55
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	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	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
				1	2	0' 30"	1			0:01:00
swim								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
								レスト30秒		0:01:00
1)	25	×	1	8	0' 20"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:02:40
2)	75	×	1	8	2' 10"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:17:20
								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	1:23:10



【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

【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 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' 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 フイあり	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:08:45
swim	100	×	4	1	1' 45"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	400	0:07:00
			1	1	0' 30"	1		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	×	4	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
	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)	25	×	1	8	0' 20"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	200	0:02:40
2)	75	×	1	8	2' 10"	2	~55	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 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	600	0:17:20
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2550	1:23:55	



【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

【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 フイあり	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	100	×	4	1	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
swim	100	×	4	1	1' 55"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	400	0:07:40
			1	1	0' 30"	1		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	×	4	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
	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	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	7	0' 25"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	175	0:02:55
2)	75	×	1	7	2' 15"	2	~55	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 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	525	0:15:45
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2350	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】
3

【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	~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	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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 フイあり	100	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75 FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
swim	100	×	3.5	1	2' 05"	3	65~75 FR	↓プルのボディポジションを意識	350	0:07:18
			1	1	0' 30"	1		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	×	4	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	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	6	0' 25"	9	85~ FR	1本1本 最大努力!	150	0:02:30
2)	75	×	1	6	2' 15"	2	~55 FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒 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	450	0:13:30
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:23:18



【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

【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 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' 00"	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 フイあり	100		0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300		0:07:00
swim	100	×	3.5	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	350		0:08:10
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒			0:00:30
	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	×	4	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	100		0:04:00
	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			
	25	×	4	1	1' 00"	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		0:04:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
swim											
1)	25	×	1	5	0' 30"	9	FR	1本1本 最大努力!	125		0:02:30
2)	75	×	1	5	2' 20"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	375		0:11:40
								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									2000		1:23:10



【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

【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 ヒート板なし 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	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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 フイあり	100	0:04:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:45
swim	100	×	2	1	2' 55"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	200	0:05:50
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30
	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	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
			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	0:04:20
								レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	25	×	1	4	0' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:02:40
2)	75	×	1	4	2' 30"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:10:00
								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									1700	1:23:25