



【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	~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	~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
				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 プイあり	100	0:03:00
									レスト30秒	0:01:00	
pull	200	×	3	1	3' 10"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3' 10"	3	65~75	FR	↓プルのボディポジションを意識	600	0:09:30
				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	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
									キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	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	×	1	5	0' 40"	9	85~	FR	1本1本 最大努力!	250	0:03:20
2)	25	×	4	4	0' 40"	2	~55	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:10:40
				1	4	0' 40"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト40秒		0:02:40
									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										2700	1:23:00



【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	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	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	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	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
swim	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	600	0:10:30
			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	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	×	1	4	0' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:00
2)	25	×	4	3	0' 45"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:09:00
			1	3	0' 45"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒 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		0:02:15
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2550	1:23:25



【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	200	×	3	1	3' 50"	3	65~75 FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
swim	200	×	2	1	3' 50"	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)	50	×	1	4	0' 50"	9	85~ FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	25	×	4	3	0' 50"	2	~55 FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:10:00
			1	3	0' 40"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト40秒 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		0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:24:00



【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	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
swim	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR ↓プルのボディポジションを意識	400	0:08:20
			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)	50	×	1	4	0' 50"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	25	×	4	3	0' 50"	2	~55	FR リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:10:00
			1	3	0' 40"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト40秒 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		0:02:00
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2150	1:23:40



【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】
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 ヒート板なし 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	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
								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	1	2' 20"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	300	0:07:00	
			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	100	0:04:00	
				1	2	0' 30"	1	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
								レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:40	
2)	25	×	4	3	0' 50"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:10:00	
			1	3	0' 45"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト45秒		0:02:15	
								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									1950	1:23:45	



【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	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
			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	100	0:04:20	
								レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	2	1	5' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20	
swim	200	×	1	1	5' 40"	3	FR	↓プルのボディポジションを意識	200	0:05:40	
			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)	50	×	1	3	1' 10"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:30	
2)	25	×	2	3	1' 00"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:06:00	
			1	2	0' 40"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト40秒		0:01:20	
								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	1:24:00	