



【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	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)	100	×	4	3	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200		0:19:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	ハード 動きの切り替え	150		0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
	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	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
	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	3	0' 40"	10	FR	1本1本 最大努力!	150		0:02:00
2)	50	×	4	3	0' 55"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600		0:11:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
								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									2950		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】
 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
swim											
1)	100	×	4	3	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:21:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	85~	FR	ハード 動きの切り替え	150	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
	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	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	3	0' 45"	10	-	FR	1本1本 最大努力!	150	0:02:15
2)	50	×	4	2	0' 55"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:07:20
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
									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										2750	1:23:15



【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	
swim											
1)	100	×	3	3	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:17:15
2)	25	×	2	3	0' 40"	9	85~	FR	ハード 動きの切り替え	150	0:04:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
	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	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	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	3	0' 50"	10	-	FR	1本1本 最大努力!	150	0:02:30
2)	50	×	3	3	1' 00"	2	~55	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	450	0:09:00
			1	2	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00
									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									2500	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】	1~2
姿勢・キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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		0:03:40
	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
1)	100	×	3	3	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:18:45
2)	25	×	2	3	0' 40"	9	FR	ハード 動きの切り替え	150		0:04:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
	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	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	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	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
1)	50	×	1	2	0' 50"	10	FR	1本1本 最大努力!	100		0:01:40
2)	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300		0:07:00
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								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									2300		1:24:05



【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 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	
swim											
1)	100	×	4	2	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:18:40	
2)	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:03:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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)	50	×	1	2	0' 55"	10	FR	1本1本 最大努力!	100	0:01:50	
2)	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
								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									2050	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 プイあり	100		0:04:20
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
1)	100	×	3	2	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:17:00
2)	25	×	2	2	0' 50"	9	FR	ハード 動きの切り替え	100		0:03:20
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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			
	25	×	4	1	1' 05"	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		0:04:20
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒			0:01:00
1)	50	×	1	2	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力!	100		0:02:20
2)	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	リハビリフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100		0:03:40
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
								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		1:23:00