



【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) 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	150	0:04:30
	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	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
2)	25	×	4	1	0' 40"	8	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:02:40
3)	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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	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	6	0' 40"	10	FR	1本1本 最大努力!	300	0:04:00
2)	25	×	4	5	0' 30"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	500	0:10:00
			1	5	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:30
								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									2750	1:23:20



【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) 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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	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
swim										
1)	100	×	8	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:03:00
3)	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:03:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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		
			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	0:03:00
								レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	5	0' 45"	10	FR	1本1本 最大努力!	250	0:03:45
2)	25	×	4	4	0' 30"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:00
			1	4	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:02:00
								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									2600	1:23:05



【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

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	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) 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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:03:00
3)	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	150	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
			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	0:03:20
								レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	10	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	25	×	4	4	0' 40"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:10:40
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								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						0:15:00
Total									2300	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

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) 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	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	100	×	5	1	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:25
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:03:00
3)	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:20
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)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	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"	10	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:20
2)	25	×	4	4	0' 40"	2	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:10:40
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								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									2150	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

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) 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	150	0:06:00
	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
	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	1	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:20
2)	25	×	4	1	0' 45"	8	FR	ハード 動きの切り替え	100	0:03:00
3)	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	リカハリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:02:40
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	10	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:40
2)	25	×	4	3	0' 45"	2	FR	リカハリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	300	0:09:00
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:30
								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						0:15:00
Total									1950	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

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) 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	150	0:06:30
	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
	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
swim			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
1)	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:11:20
2)	25	×	2	1	0' 45"	8	FR	ハート 動きの切り替え	50	0:01:30
3)	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカハリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
	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	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	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		キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない レスト30秒		0:01:00
1)	50	×	1	3	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:30
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	FR	リカハリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:06:40
			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									1700	1:23:40