



【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
	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
pull	200	×	4	1	3'10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
	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		トックプル&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	200	×	4	1	3'10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40
swim										
1)	50	×	2	1	1'30"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00
2)	25	×	6	1	0'45"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30
3)	25	×	4	1	1'00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								1)→2)→3)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									2800	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	【強度】
【主観的強度】 3	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 プイあり	100	0:03:00	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	4	1	3'30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:14:00	
	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 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	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											
1)	50	×	2	1	1'30"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00	
2)	25	×	6	1	0'45"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:30	
3)	25	×	4	1	1'00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00	
								1)→2)→3)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									2600	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	【強度】
【主観的強度】 3	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
pull	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
	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 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	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	200	×	3	1	3'50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
swim										
1)	50	×	2	1	1'40"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:20
2)	25	×	6	1	0'50"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:05:00
3)	25	×	4	1	1'00"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:04:00
								1)→2)→3)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									2400	1:24:20



【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	【強度】
【主観的強度】 3	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)	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	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
pull	200	×	3	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:15	
	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	
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	2.5	1	4'05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:12	
swim											
1)	50	×	2	1	1'40"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:20	
2)	25	×	6	1	0'50"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:05:00	
3)	25	×	2	1	1'10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20	
								1)→2)→3)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									2250	1:24:18	



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
3	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	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	150	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:30
	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	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	150	×	3	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:10:30
swim										
1)	50	×	2	1	1' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:30
2)	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:40
3)	25	×	2	1	1' 10"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:20
								1)→2)→3)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	1:23:50



【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

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
			1	2	0' 30"	1		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
	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	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
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	1.5	1	5' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
swim										
1)	50	×	1	1	1' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	50	0:01:45
2)	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:04:00
3)	25	×	2	1	1' 15"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:02:30
								1)→2)→3)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	1:23:45