



【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:ノーホールドキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
								サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		
	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	100	×	7	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:11:40
	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	ドックプル&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
				1	2	0' 30"	1	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	×	1	4	0' 40"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:02:40
2)	25	×	1	4	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:02:40
3)	25	×	1	4	0' 20"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:01:20
4)	25	×	2	4	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:04:00
				1	3	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストなし 4)→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									2950	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)	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
								サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		
	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	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
	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	ドックプル&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
				1	2	0' 30"	1	レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700	0:12:15
swim										
1)	50	×	1	4	0' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:00
3)	25	×	1	4	0' 20"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	100	0:01:20
4)	25	×	2	4	0' 30"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	200	0:04:00
				1	3	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストなし 4)→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									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	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:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
								サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		
	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	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
	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	ドックフル&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	×	1	3	0' 50"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	1	3	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	75	0:02:15
3)	25	×	1	3	0' 25"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	75	0:01:15
4)	25	×	2	3	0' 40"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	150	0:04:00
				1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストなし 4)→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	1:23:00



【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)	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
								サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き		
	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	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
	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	ドックフル&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	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
swim										
1)	50	×	1	3	0' 55"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:02:45
2)	25	×	1	2	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 30"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:01:00
4)	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:00
				1	2	0' 30"	1	1)→2)→3)→4)レストなし 4)→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									2300	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

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			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	×	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
	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	0:04:00
	1		2	0' 30"	1			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		0:01:00
								レスト30秒		0:01:00
swim	200	×	2.5	1	4' 40"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:11:40
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	150	0:03:00
2)	25	×	1	2	0' 50"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 30"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:01:00
4)	25	×	2	2	0' 45"	2	FR	リカバリー HR~20回/10秒 ~12回/6秒	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1		1)→2)→3)→4)レストなし 4)→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									2100	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

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 ビート板なし 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	0:04:20
				1	2	0' 30"	1			0:01:00
pull	100	×	3	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:30
	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	0:04:20
				1	2	0' 30"	1			0:01:00
swim	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										
1)	50	×	1	2	1' 15"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:02:30
2)	25	×	1	2	0' 55"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:01:50
3)	25	×	1	2	0' 40"	10	FR	1本1本 最大努力! スピードの切り替え	50	0:01:20
4)	25	×	2	1	0' 50"	2	FR	リハビリ HR~20回/10秒 ~12回/6秒	50	0:01:40
				1	1	0' 30"	1			0:00:30
								1)→2)→3)→4)レストなし 4)→1)レスト30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		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1750	1:23:20