

【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

7∼8
9~1

	-				1		,		Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time 0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00
swim	0.5		_	•	01.007	•	00 70	ED	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	50	0.04.00
1) 2)	25 25	×	1	2	0' 30" 0' 30"	3	60~70 70~80	FR FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識 ↓ 1)よりスピート・アップ	50 50	0:01:00 0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	_ ↓ 1/より入し一ド / ///	50	0:01:00
·											
pull	200	×	4	1	3' 10"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	800	0:12:40
swim	200	×	4.5	1	3' 10"	4	65 ~ 75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	900	0:14:15
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim											
1)	25	×	2	2	0'30"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハード→ イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
									レストなし		
OWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2650	0:58:45

【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

	,								В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00
swim	٥.			^	0' 00"	•	00 70	ED	コ・リーロンハドのとハンゲナモ動	50	0.04.00
1) 2)	25 25	×	-	2	0' 30" 0' 30"	3 5	60~70 70~80	FR FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識 ↓ 1)よりスピート・アップ	50 50	0:01:00 0:01:00
3)	25	×	1	2	0'30"	7	80~	FR	_ ↓ 1/ようへに ート / ///	50	0:01:00
			•	_		<u> </u>			V = 7 3 1 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		
pull	200	×	4	1	3' 30"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	800	0:14:00
swim	200	×	3.5	1	3' 30"	4	65 ~ 75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	700	0:12:15
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'30"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim											
1)	25	×	2	2	0'30"	9	_	FR	奇数:12.5m 顔上げハート・→ イージー 偶数:25m ハート・	100	0:02:00
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
									レストなし		
OOWN	100	×	1	1		1	, ,			100	0:02:00
Total										2450	0:58:25



【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

	1					T = 8 = 8	1		C	1	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time 0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20
swim					01 00"						
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:00
2) 3)	25 25	×	1	2	0' 30" 0' 30"	5	70~80 80~	FR FR	↓ 1) よりスピードアップ ↓ 2) よりスピードアップ	50 50	0:01:00 0:01:00
<i>ن</i>	20	^	•		0 30	/	80∼	ГК	↓ Z / みり入L =r / ッ/	90	0:01:00
pull	200	×	3	1	3' 50"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:11:30
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	4	65 ~ 75	FR	↓ プルの泳ぎ・ペースをキープ	700	0:13:25
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0'30"	9	_	FR	奇数:12.5m 顔上げハード→ イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:00
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2250	0:58:25

【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

							,		D	,	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20
swim					01.407						
1)	25 25	×	1	2	0' 40" 0' 40"	3 5	60~70	FR FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:20
2) 3)	25 25	×	1	2	0' 40"	- 5 - 7	70~80 80~	FR	↓ 1) よりスピート・アップ ↓ 2) よりスピート・アップ	50 50	0:01:20 0:01:20
3)	20	^	•		0 40	/	00.0	ГК	↓ 2/ & 9 AL — F 7 9 7	30	0.01.20
pull	200	×	3	1	4' 05"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:12:15
swim	200	×	3	1	4' 05"	4	65 ~ 75	FR	↓ プルの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:12:15
			1	1	0'30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0'40"	9	-	FR	奇数:12.5m 顔上げハート → イージー 偶数:25m ハート	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
									レストなし		
OOWN	100	×	1	1		1			,	100	0:02:00
Total										2150	0:59:40



【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W−up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:04:00
									下半身を浮かしてボディポジションを意識		
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイあり)	100	0:04:00
			_						太ももとお尻の横を浮かし続ける		
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	1キックローリング~2ピート(ブイなし)	100	0:04:00
									ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない		
swim	^ -		4	•	0' 40"	•	00 70	ED	コ・リーロンハドのもハンゲナモ動	F0	0.04.00
1)	25	×	4	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	4	2	0'40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ -	50	0:01:20
3)	25	×		2	0'40"	/	80~	FR	↓ 2) よりスピート ゙ アップ	50	0:01:20
pull	200	×	3	1	4' 30"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:13:30
swim	200	×	2	1	4' 30"	4	65 ~ 75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:09:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
			•	•	0 00	•					0.00.00
cho	25	x	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
0110		• •	_	•	0 10	•	•	0110	スプログルエロ でんがい 人		0.01.20
swim											
	0.5		_	_	0'.40"	•		ED	大** 405	100	0.00.40
1)	25	×	2	2	0'40"	9	_	FR	奇数:12.5m 顔上げハート・→ イージー 偶数:25m ハート・	100	0:02:40
2)	25	Y	1	2	1'00"	2	~60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
Z)	23	^	'	_	1 00	_	00	1 17		30	0.02.00
									レストなし		
DOWN	100	×	1	_ 1_		1	,			100	0:02:00
Total										1950	0:59:20



【泳法注意】 キック・ストローク 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m	100	0:04:00
									下半身を浮かしてボディポジションを意識		
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	1キックローリング・~2ピート(プイあり)	100	0:04:00
									太ももとお尻の横を浮かし続ける		
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	1キックローリング~2ピート(プイなし)	100	0:04:00
									ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない		
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	X	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート ゙ アップ	50	0:01:30
3)	25	X	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート ゙ アップ	50	0:01:30
pull	150	×	3	1	3'40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	450	0:11:00
P 3				_		-					
swim	150	×	3	1	3'40"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	450	0:11:00
			_		01 00"						
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30
	٥.		_		01.407		50	0110	わさみをロール・・・	50	0.04.00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	∼ 50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	0'40"	9	_	FR	奇数:12.5m 顔上げハード→ イージー 偶数:25m ハード	100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1'00"	2	~ 60	FR	リカハ・リー HR~20/10秒 HR~12/6秒	50	0:02:00
DOMNI	100	V	4	4		4			レストなし	100	0.02.00
DOWN Total	100		1	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>				1850	0:02:00 0:59:20
lotal	1					L	<u> </u>			1000	U.UJ.ZU