

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4

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		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボートキック、けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング・/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
			1	2	0' 30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim						_					
1)	50	×	1_	3	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	150	0:02:30
2)	50	X	1	3	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ ・ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150	0:02:30
3)	50	×	1	3	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アップ レストなし	150	0:02:30
pull	100	X	7	1	1' 35"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	700	0:11:05
swim	100	×	6	1	1'35"	4	65 ~ 75	FR	\downarrow	600	0:09:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
u	25	×	4	i	1' 05"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim											
1)	25	X	1	6	<u>0' 20"</u>	9	_	FR	ハー・1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	25	×	2	6	0' 50"	1	~50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	300	0:10:00
DOWN			1	1		1			『下十』 十四 仁 / ⑤ 印外 〇 / ~		0:15:00
Total										2950	1:24:35



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:03:20
	25 25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキーフ゜	100	0:03:20
	25	×	4	1	0′ 50″	2	~ 50	FR	フロントスカーリング゙/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20
			1	2	0'30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	+	2	0' 55"	5	70~80	FR		100	0:01:50
3)	50	$\stackrel{\frown}{x}$	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ	100	0:01:50
	- 00				0 00	,	- 00		レストなし	100	0.01.00
pull	100	×	6	1	1'45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	600	0:10:30
swim			6	1	1'45"	4	65~75	FR		600	0:10:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカパリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストロ━ク 奇·右向き 偶·左向き	100	0:04:20
ui iii	25	×	4	i	1'05"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き 1キックローリング~2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
	20	• •	•	•		_	00		1 1 7 103 7 NO OCOOPED RE11 NO 7	100	0.01.20
swim											
1)	25	×	Ţ	6	0' 20"	9		FR	ハート 1本1本最大努力!	150	0:02:00
2)	25	×	2	6	0' 50"	1	~ 50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	300	0:10:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2700	1:25:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W–up cho	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 25 25	×××	4 4 4 1	1 1 1 2	0' 50" 0' 50" 0' 55" 0' 30"	2 2 2 1	~50 ~50 ~50	FR FR FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない ノーボードキック けのび姿勢をキープ フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒	100 100 100	0:03:20 0:03:20 0:03:40 0:01:00
swim	EΟ		4	^	1'00"	_	60 70	ED	7. I	100	0-00-00
1) 2)	50 50	×	+	2	1'00" 1'00"	3	60~70 70~80	FR FR	フォーム ↓ 1) よりスピート・アップ	100 100	0:02:00 0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~	FR	_ ↓ _ / ひろうんこ _ ト / / / /	100	0:02:00
0,					1 00	,	- 00	110	レストなし	100	0.02.00
pull swim	100 100	×	5 5.5	1 1	1'55" 1'55"	4 4	65~75 65~75	FR FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 ↓	500 550	0:09:35 0:10:32
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		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
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
4	25	×	4	i	1' 05" 1' 05"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim											
1)	25	×	1	6	<u>0' 25"</u>	9	_	FR	ハート・1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	2	5	0' 55"	1	∼ 50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない	250	0:09:10
DOWN			1	1		1			腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング		0:15:00
Total										2500	1:24:57



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4

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		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0′ 55″	2	~ 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0′ 55″	2	~ 50	FR	ノーボードキック。けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	∼ 50	FR	フロントスカーリング / 12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
_			1	2	0' 30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim					01.407				1		0.04.00
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	X	_}	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ ↓ 0) よりスピート・アップ	50	0:01:20
3)	25	X		2	0' 40"	/	80~	FR	↓2)よりスピート・アップ レストなし	50	0:01:20
pull	100	X	5	1	2'05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	500	0:10:25
swim		×	5.5	1	2'05"		65~75	FR		550	0:11:28
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	i	1'05"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim											
1)	<u>25</u>	X	Ţ	6	<u>0' 25"</u>	9		FR	ハート 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	2	5	0' 55"	1	~50	FR	イージー 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング	250	0:09:10
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:25:33



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			•		01.407	1		0110	セント はロートロット かんしょ	000	0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1′00″	2	~ 50	FR	ノーボートキック(ナのび姿勢をキーフ)	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング /12.5m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き	100	0:04:00
			1	2	0'30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	1	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	25	0:00:40
2)	25	X	1	1	0'40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート ゙ アップ゜	25	0:00:40
3)	25	×	1_	_1_	0' 40"	<u> </u>	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	25	0:00:40
4)	25	×	1	1	0' 40"	3	60 ~ 70	FR	フォーム	25	0:00:40
									レストなし		
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	400	0:09:20
swim	100	×	4.5	1	2' 20"	4	65 ~ 75	FR		450	0:10:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	4	i	1'05"	2	~50	FR	サイトキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
Gi iii	25	×	4	i	1'05"	2	~50	FR	1キックローリング~2ピート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim									2回ローリングを入れて3回目にストローク		
1)	25	X	1	6	0' 30"	9	85~	FR	ハードフローティング、スタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:00
2)	25	×	2	5	1'00"	1	~50	FR	イージー	250	0:10:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2100	1:24:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 4

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		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1′ 05″	2	~ 50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピード版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1′ 05″	2	~50	FR	ノーボードキック。けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1′ 05″	2	∼ 50	FR	フロントスカーリング・/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
			1	2	0'30"	1			外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える レスト30秒		0:01:00
swim	ΛE		4	4	0' 50"	0	CO 70	ED	1 .	0.E	0-00-50
1)	25	X	1		0' 50" 0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1	25	0:00:50
2) 3)	25 25	X	1		0' 50"	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	25 25	0:00:50 0:00:50
4)	25 25	×	1	1	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	25 25	0:00:50
4)	20	^	•	•	0 30	J	00.270	ГК	レストなし	20	0.00.50
pull	100	×	3	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒	300	0:08:45
swim		×	3.5	1	2' 55" 2' 55"	4	65~75	FR		350	0:10:12
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50	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
di iii	25	×	4	i	1'05"	2	~50	FR	サイト・キック 1フ・レス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き サイト・キック 2ストローク1プ・レス 奇:右向き 偶:左向き 1キックローリング・~2ピート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:20
swim											
1)	25	×		4	0' 40"	9	85~	FR	ハート、フローティング、スタート HR28回~/10秒 17回~/6秒	100	0:02:40
2)	25	×	2	4	1'05"	1	~ 50	FR	イージー	200	0:08:40
DOWN			1	1		1			,		0:15:00
Total										1750	1:23:57