

【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

	1				0	34 d=		<b>14 0</b>	A B Ma	D'	T:
				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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR	奇数: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR		100	0:03:00
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリング・ストロークのタイミング・を意識	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:01:4
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:4
									レストなし		
pull	100	×	8	1	1'30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パ・ト・ルーフ・イ	800	0:12:0
cho swim	25	×	2	1	0' 30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー		0:01:0
1)	50	×	3	2	1'00"	8	-	FR	nード 1本1本最大スピート <sup>*</sup>	300	0:06:0
2)	100	×	3	2	1'40"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:0
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:3
OWN	100	×	1	1		1	,			100	0:03:0
Total										2650	0:59:2



【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

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   drill 25 × 6 1 0' 50" 2 ~50 FR 奇教: /-ホ'-ドキック ビ-ト板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック /-ホ'-ドキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる 付け 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 付け 25 × 4 1 0' 45" 2 ~50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミング・でローリングを入れる   swim	Distance	Time 0:05:00 0:05:20
drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR 奇数: ノーボート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック ノーボート・キックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる drill 25 × 4 1 0'45" 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 drill 25 × 4 1 0'45" 2 ~50 FR 1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミング・でローリングを入れる swim 1) 50 × 1 2 0'55" 3 60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミング・を意識 2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハト・ループイ	000	
偶数:背面キック ノーボート・キックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる drill 25 × 4 1 0'45" 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 drill 25 × 4 1 0'45" 2 ~50 FR 1キックローリング・ストローク ブ・イあり ブ・イを挟みキックのタイミング・でローリング・を入れる swim 1) 50 × 1 2 0'55" 3 60~70 FR フォーム 1キックローリング・ストロークのタイミング・を意識 2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓ 1) よりスピート・アップ 3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓ 2) よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 ハ°ト・ルーフ・イ	200	
drill 25 × 4 1 0'45" 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 drill 25 × 4 1 0'45" 2 ~50 FR 1キックローリンク・ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミンク・でローリンク・を入れる swim 1) 50 × 1 2 0'55" 3 60~70 FR フォーム 1キックローリンク・ストロークのタイミンク・を意識 2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パト・ルーフ・イ	150	0:05:00
プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる swim 1) 50 × 1 2 0'55" 3 60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識 2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パート・ルーナーイ	100	0:03:00
1) 50 × 1 2 0'55" 3 60~70 FR フォーム 1キックローリング・ストロークのタイミング・を意識 2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピュート・アップ。 3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピュート・アップ・レストなし  pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パート・ルーナ・イ	100	0:03:00
2) 50 × 1 2 0'55" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パート・ルーナ・イ	100	0:01:50
3) 50 × 1 2 0'55" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ レストなし pull 100 × 6 1 1'40" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パト・ループ・イ	100	0:01:50
	100	0:01:50
cho 25 × 2 1 0'40" 1 ~50 CHO 好きな種目でリカバリー	600	0:10:00
swim		0:01:20
1) 50 × 3 2 1'00" 8 - FR ハード1本1本最大スピード	300	0:06:00
2) 100 × 3 2 1'50" 3 60~70 FR フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	600	0:11:00
1 1 0'30" 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
OOWN 100 × 1 1 1 1	100 2450	0:03:00



【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

									C		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
						_			1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0'55"	2	<b>~</b> 50	FR	奇数: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 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	0:03:20
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	1キックローリングストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:00
<u> </u>					. ••	·			レストなし		
pull	100	×	7	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パ・ト・ルナフ・イ	700	0:12:50
cho	25	×	2	1	0'40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカパリー		0:01:20
swim											
1)	50	×	2	2	1'00"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	200	0:04:00
2)	100	×	2	2	2'00"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:00
			1	1	0'30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2250	0:59:10



【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

									D		
				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	×	6	1	0' 55"	2	<b>∼</b> 50	FR	奇数: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
									偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる		
									胸を浮かして腰とお尻を下げる		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>∼</b> 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	0:03:20
drill	25	X	4	1	0' 50"	2	<b>∼</b> 50	FR	1キックローリングストローク プイあり	100	0:03:20
									ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる		
swim											
1)	50	X	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	X	1	2	1'05"	5	70~80	FR	↓ 1 ) よりスピート <b>゙</b> アップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:10
									レストなし		
	100	.,	FF	4	0' 00"	•	00 - 70	ED	コレ / LID - 0.4日 /1.04版 1.4日 /0.4版 0.1*ル L コ*ノ	FF0	0.11.00
pull	100	X	ე.ე	- 1	2'00"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドルナブイ	550	0:11:00
cho	25	X	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:01:20
									, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
swim											
41	Ε0.		^	_	1' 10"	0		ED	ᇻᆝᆥᇻᅷᇻᅷᄅᅷᇃᆙ	000	0.04.40
1)	50	×	2	Z	1 10	8	_	FR	ハート・1本1本最大スピート・	200	0:04:40
2)	100	V		2	2' 10"	3	60 70	ED	- 74 / - UD-+94回 /10秒14回 /6秒	400	0.00.40
۷)	100	_	2	2	2 10	3	60 <b>~</b> 70	гK	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:08:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2100	0:59:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】 有酸素能力の向上 乳酸産生 姿勢づくり 腰を浮かす ストロークとキックのタイミング 長く持続できる

【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
											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	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	奇数: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
									偶数:背面キック ノーホート・キックと同じ姿勢をつくる		
									胸を浮かして腰とお尻を下げる		
drill	25	×	4	1	1'00"	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	0:04:00
			-	•		_			A LANCOUNT A MAINTING INSTITUTE		
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリング・ストローク プイあり	100	0:04:00
<b>4.</b>			•	•		_			ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる		0.00
swim									)   E X0)		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ°	50	0:01:20
0,		• •	•		0 10	•	00		レストなし		0.01.20
			_								
pull	100	×	5	1	2' 10"	3	60 <b>~</b> 70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パドル+ブイ	500	0:10:50
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	<b>~</b> 50	CHO	好きな種目でリカバリー		0:01:30
CITO	20	•	_	•	0 40	•	00	0110	対しる性口でがいり		0.01.00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	8	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	200	0:05:20
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	60 <b>~</b> 70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
			•	•	3 00						5.55.56
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total		• •	•	<u> </u>		•				1900	0:59:50
	1			1			ı				2.23.00



【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

									F		
				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	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	奇数: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数: 背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR		100	0:04:00
drill swim	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリング・ストロークのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	50	0:01:30
									レストなし		
pull	100	×	3.5	1	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒 パ・ドルナブイ	350	0:08:45
cho swim	25	×	2	1	0'45"	1	~50	СНО	好きな種目でリカバリー		0:01:30
1)	50	×	2	2	1' 30"	8	-	FR	nード 1本1本最大スピード	200	0:06:00
2)	100	×	2	2	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR~24回/10秒 ~14回/6秒	400	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1750	0:59:35