

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6

7~8

9~10

drill 25 × 4 1 0'45" 2 ~50 FR ノーボート・キック ピート板なし けのび姿勢をキープ。 100 0:03:00   drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR フロントスカーリング・キックあり 手の甲意識 100 0:03:20   drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR フルハント・スカーリング・〜 片手スイム / 12.5m   縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ~ローリング・ヘブルのタイミング・を意識する 奇:右手 偶:左手   100 0:01:40   2) 50 × 1 2 0'50" 5 70~80 FR 1 1 よりスピート・アップ 100 0:01:40   2) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR 1 2 よりよじュート・アップ 100 0:01:40   しょうしゃ マン・スト・スカーリング・流れを意識 100 0:01:40   しょうしゃ マン・スト・スカーリング・スト・スカーリング・スト・スカーリング・スト・スカーリング・スト・スカーリング・スト・スカーリング・スト・スカーリング・表記録する   100 0:01:40   2) 50 × 1 2 0'50" 5 70~80 FR 1 1 よりスピート・アップ 100 0:01:40   しょうしゃ マン・ストなし   11 1'00" 1 しょうしゃ マン・ストなし   11 1'00" 1 しょうしゃ   12 1'00" 1 しょうしゃ   13 1'00" 1 しょうしゃ   14 1'00" 1 しょうしゃ   15 1'00" 1 しょうにもかり 12 1'00 0:01:00   0:01										A		
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 0'45" 2 ~50 FR /-ボ-ドキック ビ-ト板なし けのび姿勢をキーープ 100 0:03:20 drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR フロトスカーリング・キックあり 手の甲意識 100 0:03:20 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR フンハント、スカーリング・ヘード・チャクを意識する 新・右手 偶:左手 #**カチーローリング・ヘープルのタイミング・を意識する 新・右手 偶:左手 第2 × 1 2 0'50" 3 60~70 FR フォーム フンハント・のタイミング・を意識する 3 50 × 1 2 0'50" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピート・アップ 100 0:01:40					Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	
drill 25 × 4 1 0'50" 2 ~50 FR 7ロントスカーリング・キックあり 手の甲意識 100 0:03:20 drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR 7ンハントスカーリング ~ 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ~ローリング ~ プルのタイミング を意識する 奇:右手 偶:左手 8 ・ 100 0:01:40 2) 50 × 1 2 0'50" 3 60~70 FR 7オーム 7ンハントのタイミング・流れを意識 100 0:01:40 2) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR ↓ 1) よりスピートブップ 100 0:01:40 2) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR ↓ 2) よりスピートブップ 100 0:01:40 レストなし 1 1 1'00" 1 レスト60秒 1200 0:18:00 0:01:00	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 0:05:20
drill 25 × 6 1 0'50" 2 ~50 FR ワンハントスカーリング ~ 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ~ローリング~プルのタイミングを意識する 寄:右手 偶:左手  swim 1) 50 × 1 2 0'50" 3 60~70 FR 7オーム ワンハントのタイミング・流れを意識 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 0:01:40 3) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ 100 0:01:40  wim 200 × 3 2 3'00" 5 70~80 FR テンホ゜ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 1200 0:18:00 1 1 1'00" 1 レスト60秒 0:01:00  pull 100 × 7 1 1'35" 3 60~70 FR 7オーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 700 0:11:05	drill	25	×	4	1	0'45"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ~ローリング~フルのタイミングを意識する 寄:右手 偶:左手 swim 1) 50 × 1 2 0′50″ 3 60~70 FR フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識 100 0:01:40 2) 50 × 1 2 0′50″ 5 70~80 FR ↓ 1) よりスト・ト・アップ 100 0:01:40 3) 50 × 1 2 0′50″ 7 80~ FR ↓ 2) よりスト・ト・アップ 100 0:01:40 レストなし	drill	25	×	4	1	0'50"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:20
1) 50 × 1 2 0'50" 3 60~70 FR 7ォーム ワンハンドのタイミング・流れを意識 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 0:01:40 3) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR ↓2)よりスピート・アップ 100 0:01:40 レストなし 11 1'00" 1 レスト60秒 1200 0:18:00 0:01:00 pull 100 × 7 1 1'35" 3 60~70 FR 7ォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 700 0:11:05 DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	drill	25	×	6	1	0'50"	2	<b>~</b> 50	FR	縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ~ローリング~プルのタイミングを意識する	150	0:05:00
2) 50 × 1 2 0'50" 5 70~80 FR ↓1)よりスピート・アップ 100 0:01:40 0:01:						-1 II						
3) 50 × 1 2 0'50" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピート・アップ。 100 0:01:40 レストなし  swim 200 × 3 2 3'00" 5 70~80 FR テンホ。 HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 1200 0:18:00				1								
Swim   200 × 3 2 3'00" 5 70~80 FR テンホ HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 1200 0:18:00												
swim 200 × 3 2 3'00" 5 70~80 FR テンホ <sup>°</sup> HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 1200 0:18:00 1 1 1'00" 1 レスト60秒 0:01:00 pull 100 × 7 1 1'35" 3 60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 700 0:11:05 DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 1 1 1 100 0:02:00	3)	50	×	1	2	0. 50	/	80~	FR		100	0:01:40
1 1 1'00" 1 レスト60秒 0:01:00 pull 100 × 7 1 1'35" 3 60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ 700 0:11:05 DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 100 0:02:00										レストなし		
pull 100 × 7 1 1'35" 3 60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ 700 0:11:05	swim	200	×	3	2	3'00"	5	70~80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	1200	0:18:00
DOWN 100 × 1 1 1 1 1 1 100 0:02:00				1	1	1'00"	1			レスト60秒		0:01:00
	pull	100	×	7	1	1'35"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:11:05
	DOWN	100	¥	1	1		1				100	0.02.00
	<del></del>	100		1	<u> </u>		1					0:59:45



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

					1				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	<b>~</b> 50	FR	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:20
drill swim	25	×	6	1	0'50"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング・〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:01:50
3)		×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:50
swim									レストなし		
1)	200	×	3	1	3' 20"	5	70 <b>~</b> 80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:10:00
2)	200	×	2.5	1	3' 20"	5	70 <b>~</b> 80	FR	<b>↓</b>	500	0:08:20
			1	1	1'00"	1			1)→2)レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	5.5	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ	550	0:09:37
DOWN	100	×	1	1	I	1	,			100	0:02:00
Total										2600	0:59:28



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

	I					- A-			С		
				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	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
swim					4100"					400	
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:00
2)	50	X	1	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ 	100	0:02:00
3)	50	X	1	2	1'00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
swim									レストなし		
1)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80	FR	<b>↓</b>	400	0:07:20
			1	1	1'00"	1			1)→2)レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	4.5	1	1'55"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	450	0:08:37



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

【強度】

						1			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	<b>~</b> 50	FR	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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング・フ゜ルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:10
2)	50	X	1	2	1'05"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	X	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
									レストなし		
swim	200	×	2	2	4' 00"	5	70 <b>~</b> 80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	800	0:16:00
			1	1	1'00"	1			レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	4.5	1	2' 05"	3	60 <b>~</b> 70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	450	0:09:22
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2200	0:59:03



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 「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	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	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	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
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00
drill swim	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング・〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
1)	50	×	1	2	1'15"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:30
3)		×	1	2	1'15"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ レストなし	100	0:02:30
swim	-		-		_		_	_		_	_
1)	200	×	2	1	4' 20"	5	70~80	FR	テンホ <sup>°</sup> HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:08:40
2)	150	×	2	1	3' 15"	5	70 <b>~</b> 80	FR	<b>↓</b>	300	0:06:30
			1	1	1'00"	1			レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	350	0:07:52
DOWN	100	×	1	1	T	1	<del>                                     </del>			100	0:02:00
Total	<u> </u>									2000	0:58:53



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5 「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	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	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
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00
drill swim	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング・マプルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
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・流れを意識	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
swim									レストなし		
1)	200	×	2	1	4' 50"	5	70~80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	400	0:09:40
1)	150	×	2	1	3'40"	5	70 <b>~</b> 80	FR	テンホ。HR23~26回/10秒 14~16回/6秒	300	0:07:20
			1	1	1'00"	1			レスト60秒		0:01:00
pull	100	×	3.5	1	2' 30"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	350	0:08:45
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										1850	0:58:35