

【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

									Α		
				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 6	1 1 1	0' 45" 0' 50" 0' 50"	2 2 2	~50 ~50 ~50	FR FR FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキーフ フロントスカーリング・/15m ~ スイム 手の甲意識 ワンハント・スカーリング ムーフ 奇:右手 偶:左手	100 100 150	0:03:00 0:03:20 0:05:00
swim	25	×	4 1	1 3	0' 45" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	キャッチ〜フィニッシュ 肘の位置を下げない ト・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 レスト30秒	100	0:03:00 0:01:30
1) 2) 3)	50 50 50	× ×	1	2 2 2	0' 50" 0' 50" 0' 50"	3 5 7	60~70 70~80 80~	FR FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アップ ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし	100 100 100	0:01:40 0:01:40 0:01:40
swim 1) 2)	50 100	×	6 9.5 1	1 1 1	0'50" 1'35" 0'30"	8 5 1	85 ~ 75 ~ 85	FR FR	ハート・ HR28回~/10秒 17回~/6秒 T字ターン レースペース テンホ よく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒 1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる	300 950	0:05:00 0:15:03 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	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
swim	50 25	×	6	2	0' 55" 0' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00
2)	25	X	2	-2	0 30	9	85 ~	FR	20m スプリント 速く動く!テンホー腰の切り返しを素早く レストなし スプリント:フローティングスタート 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	100	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:03



【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

									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		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
4.20	ΩE	~	4	4	0' 50"	0	~ 50	ED	ノ+*レ*+ッック _ /+_^_マ゚ンスン 巻いた +¬°	100	0.00.00
drill	25 25	×	4	1	0' 50"	2		FR	ノーホート゛キック けのび姿勢をキープ 日音学	100	0:03:20
	25 25	×	4 6	1	0' 50" 0' 55"	2 2	~50 ~50	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	X	О	ı	0 55	Z	~50	FR	ワンハント、スカーリンク・ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ト・ッグフル&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
	20		1	3	0'30"	1	00	1 11	レスト30秒	100	0:03:20
swim			•	J	0 00	•			VX 0019		0.01.00
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム	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
<u>3</u>)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:50
,									レストなし		
swim											
1)	50	×	5	1	0' 55"	8	85 ~	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:04:35
2)	100	X	9	1	<u>1' 40"</u>	5	75 ~ 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	900	0:15:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
									しっかりと水をとらえる		
	ΩE		^	4	0' 40"	4	- · FO	0110	おもなびロボルが	FΟ	0-01-00
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' 50"	2	~ 50	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
uriii	20		7	•	0 30	_	30	1 11	1477H 727 XIH 7 - XIAXIH 77 TOILI 7 1859	100	0.00.20
swim											
1)	50	×	5	2	1'00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:10:00
2)	25	×	2	2	0' 30"	9	85~	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
									レストなし スプリント:フローティングスタート		
									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	1	, 				0:15:00
Total										2850	1:24:35



【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

									С		
				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	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
		×	4	1	0' 50"	2	∼ 50	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 25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハント、スカーリング ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	ドッグブル&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
swim			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	÷.	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:02:00
<u>3</u>)	50	×	1	2	1'00"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:00
			•			•			レストなし		0.02.00
swim											
1)	50	×	5	<u>1</u>	1'00"	8	85~	FR	ハート・HR28回~/10秒 17回~/6秒	250	0:05:00
2)	100	X	8.5	1	1'50"	5	75 ~ 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	850	0:15:35
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		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' 50"	2	~ 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	4	2	1'05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:40
2)	25	×	1	2	0' 30"	9	85 ~	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:00
									レストなし、スプリント:フローティングスタート		
									腰からのローリングを意識		
DOWN			1	1		1			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		0:15:00
Total			•							2650	1:23:45
<u> </u>					1		1			2000	1.20.70



【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

									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	×	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・/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	ワンハント、スカーリンク・ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	トック・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	0:03:40
			i	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim			•			•					0.01.00
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	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		
swim											
1)	50	×	4	1	1'00 <u>"</u>	8	85 ~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00
2)	100	X	7	1	2'00"	5	75 ~ 85	FR	T字ターン レースペース テンポよく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	700	0:14:00
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		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
			_	•		•		00	7.C GIET CAMA		0.01.20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:04:00
swim	EΛ	~	A	0	1'10"	2	60 70	- CD	一字^°_7 UD00~24同 /10秒 10~214同 /6秒	400	0.00.00
1) 2)	50 25	×	4	2	1' 10" 0' 30"	<u>3</u>	60~70 85~	FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 20m スプリント 速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く	400 50	0:09:20 0:01:00
2)	20	^	•		0 30	9	გე~	ΓK	レストなし スプリント:フローティング・スタート 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	50	0:01:00
DOWN			1	1		1			1 1 5 5 10 10 10 10 11 11 1 1 1 1 1 1 1		0:15:00
Total										2450	1:24:30



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5

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

【強度】

1~2

									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	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ノーホート・キック けのび姿勢をキーフ [°]	100	0:04:00
Qi iii	25	×	4	i	1'00"	2	~50	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	×	6	i	1' 05"	2	~50	FR	ワンハント、スカーリング・ムーフ・奇:右手 偶:左手	150	0:04:30
	20		U	•	1 00	_	00	1 11	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0.00.00
	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	ト・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	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim			_			_					
1)	50	×	1	2	1'10"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1'10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1	2	1'10"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:20
									レストなし		
swim											
1)	50	×	3	_1_	1' 10"	8	85~	FR	ハート HR28回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:30
2)	100	×	6	1	2' 15"	5	75 ~ 85	FR	T字ターン レースペース テンホ よく HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:13:30
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
									しっかりと水をとらえる		
aba	25	×	2	4	0' 45"	4	~50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
cho	25	^	2	ı	0 40	I	~ 30	СПО	対さな性日でがパッー	90	0.01.30
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m ブイあり	100	0:04:00
di iii	20	• •	•	•	. 00	_	00		TITLE TO THE TOTAL	100	0.04.00
swim											
1)	25	X	5	2	0' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:07:30
2)	25	×	1	2	0'40"	9	85 ~	FR	20m スプリント 速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
									レストなし スプリント:フローティングスタート		
									腰からのローリングを意識		
				۰					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		0.45.00
DOWN			1	1		1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 				0:15:00
Total										2150	1:24:10



【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

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up 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	0:05:00 0:05:30
drill	25 25 25 25	× × ×	4 4 4 6 1	1 1 1 1 3	1' 05" 1' 05" 1' 05" 1' 05" 0' 30"	2 2 2 2 1	~50 ~50 ~50 ~50 ~50	FR 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/15m ~ スイム 手の甲意識 ワンハンドスカーリングムーブ奇:右手 偶:左手 レスト30秒 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100 100 100 150	0:04:20 0:04:20 0:04:20 0:06:30 0:01:30
swim 1) 2) 3) swim	25 25 25	×	1	2 2 2	0' 50" 0' 50" 0' 50"	3 5 7	60~70 70~80 80~	FR FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アップ ↓ 2)よりスピート・アップ レストなし	50 50 50	0:01:40 0:01:40 0:01:40
1)	25 100	×	4 4 1	1 1 1	0' 40" 2' 50" 0' 30"	8 5 1	85 ~ 75 ~ 85	FR FR	ハート・HR28回〜/10秒 17回〜/6秒 T字ターン レースペース テンポよく HR26〜28回/10秒 15〜17回/6秒 1)→2)レスト30秒 しっかりと水をとらえる	100 400	0:02:40 0:11:20 0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカパリー	50	0:01:40
drill swim	25	×	4	1	1'05"	2	~50	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	0:04:20
1)	25	×	6	2	0' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:11:00
2)	25	X	1	2	0'40"	9	85~	FR	20m スプリント 速く動く! テンホ・腰の切り返しを素早く レストなし スプリント:フローティング・スタート 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	50	0:01:20
DOWN			1	1	1	1_	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 				0:15:00
Total										1750	1:24:20