

【強度】 【泳法注意】 1~2

姿勢・キャッチ

【主観的強度】

5

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	ノーホ・ート・キック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25		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		6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリンク・してから肘を曲げる	100	0:03:00
			1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	<u>1</u>	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:01:40
2)	50	X	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	X	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40
									レストなし		
swim	200	X	7	1	3' 10"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	1400	0:22:10
									可数・1十人と同数・1/1/2017でに分える		
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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 ブ・イあり	100	0:03:00
arııı	20	^	4	•	0 40			ГП	1477H 727 XI'H 7 19 XIAXI'H 77 15III 7 1009	100	0.03.00
swim											
1)	25	X	2	3	0' 30"	9	85~	FR	ハード速く動く!テンポー腰の切り返しを素早く	150	0:03:00
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:20
									レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート 腰からのローリングを意識		
									接がらりローリングを息載 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 1 2 1 10		0:15:00
Total										3100	1:24:20



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】

5

3~4 5~6 7~8

【強度】

1~2

									В		
				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' 50" 0' 50" 0' 55"	2	~50 ~50 ~50	FR FR FR	ノーホ・ート・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 ワンハント・スカーリング・ムーブ・奇:右手 偶:左手	100 100 150	0:03:20 0:03:20 0:05:30
audim.	25	×	4 1	1 3	0' 50" 0' 30"		~ 50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリンクしてから肘を曲げる レスト30秒	100	0:03:20 0:01:30
swim 1) 2) 3)	50 50 50	×	1 1	2 2 2	0' 55" 0' 55" 0' 55"	5	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	0:01:50 0:01:50 0:01:50
swim	200	X	6	1	3' 20"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	1200	0:20:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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) 2)	25 50	×	4	3 2	0' 30" 1' 00"	9	85~ 60~70	FR FR	ハート・速く動く!テンホ・腰の切り返しを素早く フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティング・スタート 腰からのローリングを意識	150 400	0:03:00 0:08:00
DOWN Total			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	2900	0:15:00 1:24:50



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 5

5~6 7~8 9~10

【強度】

1~2

										С		
				Set	Сус	le 3	鱼度_	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					_		1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0'4)"	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' 5	"	2	~ 50	FR	ノーホ・ート・キック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'5	"	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	×	6	1	0' 5	5"	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' 5	"	2	~50	FR	ト・ック・フ・ル&ローリンク・/15m ~ スイム ローリンク・してから肘を曲げる	100	0:03:20
			1	3	0'3		1			レスト30秒		0:01:30
swim	50	X	1	2	1'0)"	3	60~70	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'0		5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1'0		7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
·										レストなし		
swim	200	X	6	1	3'4)"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:22:00
										奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0'4	"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 5)"	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
			•	•			_			7,771 7,771 7 7,121 7 103 7		0.00.20
swim	ΩE	•	0		0' 4	, "	_	0.5	ED	** 「* 体/動/」これ。 唖の切りをしたまり/	100	0.00.40
1) 2)	25 50	×	2 5	1	0' 40 1' 0) - "'	<u>9</u>	85~ 60~70	FR FR	ハード速く動く! テンポ・腰の切り返しを素早く フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100 250	0:02:40 0:05:25
Z)	30	^	J		I U	,	J	00.070	ГΠ	レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート	200	0.05.25
										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	<u> </u>			1					0:15:00
Total		-									2700	1:24:25



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】

5

5~6 7~8 9~10

【強度】

1~2

									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
	0.5		4	4	0'"	0	50		ノ +* し*ナック ノナのフジ次表1ナナ ¬°	100	0.00.40
drill	25	X	4	1	0' 55"		~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	0:06:00
	0.5		4	4	0'"	0	50	-D	イヤツナ~ノイーツンユ 別 ひ力と直で トけない	100	0.00.40
	25	×	4	1	0' 55"	2	∼ 50	FR	ト・ック・プル&ローリンク・/15m ~ スイム ローリンク・してから肘を曲げる	100	0:03:40
			ı	3	0' 30"	ı			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	1	2	1'05"	2	60~70	ED	7±_1.	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	3 5	70~80	FR FR	フォーム ↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"		80~	FR	→ ↑/よりへに 「↑/// ↓ 2)よりスピート・アップ	100	0:02:10
3)	JU	^	'		1 05	/	80.0	ГΝ	レストなし	100	0.02.10
swim	200	X	5	1	4' 00"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	1000	0:20:00
OWIIII					1 00		70 00		奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる	1000	0.20.00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~ 50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
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											
1)	25	×	2	2	<u>0' 40"</u>	9	85~	FR	<u> ハード速く動く!テンポ・腰の切り返しを素早く</u>	100	0:02:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	3	60 ~ 70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40
									レストなし 2) 奇:12.5m顔上げ 偶:フローティングスタート		
									腰からのローリングを意識		
DOMA			4	4		4			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	Т	1	T T			0.450	0:15:00
Total										2450	1:24:20



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】

5

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

【強度】

									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		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	ノーホ [・] ート・キック けのび姿勢をキーフ゜	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"		~ 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	1	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	150	0:06:30
	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"				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)よりスピート・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	200	X	4	1	4' 40"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	800	0:18:40
									奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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 プイあり	100	0.04.00
ariii	20	^	4	ı	1 00	2	~50	ГК	1477H-727 AFH-7 ~ A14AFH-7 / 10m / 1009	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	2	2	<u>0' 40"</u>	9	85~	FR	<u> ハード速く動く!テンポ•腰の切り返しを素早く</u>	100	0:02:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60 ~ 70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
									レストなし 2) 奇: 12.5m顔上げ 偶: 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_					0:15:00
Total										2200	1:24:40



【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

									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		CHO	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/ビード版は沈めない	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	ノーホートキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	25 25	×	4	1	1' 05"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:20
	25	×	6	1	1'05"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
			1	3	0' 30"	1			「ワンハント・スカーリンク・ムーフ・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		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60 ~ 70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	X	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	X	<u>1</u>	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2 <u>)</u> よりスピードアップ	50	0:01:40
									レストなし		
swim	150	X	5	1	4' 10"	5	75 ~ 85	FR	レースペース HR25~27回/10秒 15~17回/6秒	750	0:20:50
									奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン しっかりと水をとらえる		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	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 ブイあり	100	0:04:20
driii	20	^	7	'	1 00	2	1900	ГП	1477H 727 XFH 7 12 X1AXFH 77 10III 7 1809	100	0.04.20
swim											
1)	25	×	2	1	<u>0' 45"</u>	9	85~	FR	<u></u>	50	0:01:30
2)	25	×	4	1	0' 50"	3	60 ~ 70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
									レストなし 2)奇:12.5m顔上げ 偶: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 1 5 5 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75 75		0:15:00
Total										1850	1:24:50