



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

| 【強度】 |
|------|
| 1～2 |
| 3～4 |
| 5～6 |
| 7～8 |
| 9～10 |

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|--|----------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| 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 | 0:10:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ～50 | FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:04:30 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ～50 | FR フロントスカーリング 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 | 150 | 0:04:30 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 2 | ～50 | FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150 | 0:04:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | 60～70 | FR フォーム ワンハンドスカーリングを意識 | 50 | 0:01:20 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 5 | 70～80 | FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 7 | 80～ | FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 3 | 1 | 2' 30" | 5 | 70～80 | FR 一定ペース HR23～26/10秒 | 450 | 0:07:30 | |
| 2) | 300 | × | 3 | 1 | 5' 00" | 5 | 70～80 | FR ↓150mのペースをキープ | 900 | 0:15:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように | | | 0:00:30 |
| pull | 100 | × | 7 | 1 | 1' 50" | 3 | 60～70 | FR フォーム HR20～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク | 700 | 0:12:50 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2950 | 1:14:40 | |



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|--|----------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| 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 | 0:10:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ～50 | FR 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ～50 | FR フロントスカーリング 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 | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 2 | ～50 | FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150 | 0:05:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | 60～70 | FR フォーム ワンハンドスカーリングを意識 | 50 | 0:01:20 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 5 | 70～80 | FR ↓1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 7 | 80～ | FR ↓2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 3 | 1 | 2' 45" | 5 | 70～80 | FR 一定ペース HR23～26/10秒 | 450 | 0:08:15 | |
| 2) | 300 | × | 2.5 | 1 | 5' 30" | 5 | 70～80 | FR ↓150mのペースをキープ ラスト:150m | 750 | 0:13:45 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように | | 0:00:30 | |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | 3 | 60～70 | FR フォーム HR20～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク | 600 | 0:12:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2700 | 1:14:50 | |



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---|----------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| 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 | 0:10:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本: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 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | フロントスカーリング 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 | 150 | 0:05:30 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150 | 0:05:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 3 | FR | フォーム ワンハンドスカーリングを意識 | 50 | 0:01:20 | |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 5 | FR | ↓ 1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 40" | 7 | FR | ↓ 2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:20 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 3 | 1 | 3' 00" | 5 | FR | 一定ペース HR23～26/10秒 | 450 | 0:09:00 | |
| 2) | 300 | × | 2 | 1 | 6' 00" | 5 | FR | ↓ 150mのペースをキープ | 600 | 0:12:00 | |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように | | 0:00:30 | |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 3 | FR | フォーム HR20～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク | 500 | 0:10:50 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2450 | 1:14:10 | |



【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|---|----------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | | Distance | Time |
| W-up | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | | 150 | 0:10:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR | 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本: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 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR | フロントスカーリング 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 | 150 | 0:05:30 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 2 | ～50 | FR | ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 3 | 60～70 | FR | フォーム ワンハンドスカーリングを意識 | 50 | 0:01:30 |
| 2) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 5 | 70～80 | FR | ↓ 1)よりスピードアップ | 50 | 0:01:30 |
| 3) | 25 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 7 | 80～ | FR | ↓ 2)よりスピードアップ | 50 | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 150 | × | 2 | 1 | 3' 30" | 5 | 70～80 | FR | 一定ペース HR23～26/10秒 | 300 | 0:07:00 |
| 2) | 300 | × | 2 | 1 | 7' 00" | 5 | 70～80 | FR | ↓ 150mのペースをキープ | 600 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように | | 0:00:30 |
| pull | 100 | × | 4.5 | 1 | 2' 30" | 3 | 60～70 | FR | フォーム HR20～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク | 450 | 0:11:15 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2200 | 1:14:45 |

【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

| | |
|-----|---|
| 1 | 2 |
| 3~4 | |

5~6

7~8

9~10

[illegible]



2024/10/23 水曜日

【テーマ】
姿勢づくり
水を捉える
有酸素能力の向上

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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 | × | 4 | 1 | 1' 10" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 100 | 0:10:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 好きな種目で身体の状態をチェック | 100 | 0:04:40 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:08:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | フロントスカーリング 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 | 150 | 0:09:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150 | 0:09:00 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | フォーム HR22～24/10秒 | 150 | 0:05:30 | |
| 2) | 50 | × | 3 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | 一定ペース HR23～26/10秒 | 150 | 0:05:15 | |
| 3) | 150 | × | 2 | 1 | 5' 00" | 5 | FR | ↓50mのペースをキープ | 300 | 0:10:00 | |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように | | 0:01:00 | |
| pull | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | フォーム HR20～24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク | 150 | 0:06:00 | |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | | | 100 | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1400 | 1:14:25 | |