

【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

A											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:03:00
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	200	×	4	1	3' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:13:20
2)	100	×	8	1	1' 40"	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	800	0:13:20
3)	50	×	6	1	0' 50"	5	75～85	FR	2)よりペースアップ	300	0:05:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR	最大努力！！	100	0:03:00
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:22:50

【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

[illegible]



【テーマ】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【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	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50～	CHO 好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR フロントスカーリング	100	0:04:00	
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR ワンハンドスイム 12.5m 右／左→25m スイム	200	0:05:20	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	200	×	2	1	4' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:09:20	
2)	100	×	6	1	2' 20"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	600	0:14:00	
3)	50	×	6	1	1' 10"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	300	0:07:00	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90～	FR 最大努力！！	100	0:03:00	
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2400	1:22:00	

