



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サトキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 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				100	0:03:00	
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim														
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム				50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ				50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ				50	0:01:00
pull	100	×	8	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒				800	0:13:20
swim	100	×	7	1	1' 40"	3	60~70	FR	↓スイム ボディポジションに注意				700	0:11:40
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識				100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる				100	0:03:00	
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim														
1)	25	×	1	6	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒				150	0:04:00
2)	25	×	1	6	0' 40"	6	75~85	FR	ベースアップ HR24~26回/10秒				150	0:04:00
1)	25	×	1	6	0' 40"	9	-	FR	1本1本最大努力！				150	0:04:00
									レストなし 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													2850	1:23:00



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】

3

【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				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	×	6	1	0' 45"	2	~50 FR 1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ [°] 3~6本:サドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 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	100	0:03:00
				1	1	0' 30"	1 レスト30秒		0:00:30
swim									
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR フォーム	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
pull	100	×	7	1	1' 45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	700	0:12:15
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	FR ↓スイム ボディポジションに注意	700	0:12:15
				1	1	0' 30"	1 レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
				1	1	0' 30"	1 レスト30秒		0:00:30
swim									
1)	25	×	1	6	0' 40"	3	FR フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:04:00
2)	25	×	1	6	0' 40"	6	FR ベースアップ [°] HR24~26回/10秒 14~16回/6秒	150	0:04:00
1)	25	×	1	6	0' 40"	9	FR 1本1本最大努力! レストなし 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	150	0:04:00
DOWN		1	1	1					0:15:00
Total								2750	1:23:30



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【强度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up				1			好きな種目で今日の状態をチェック					0:05:00			
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO					200	0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き ワンハンドスカーリング ムーブ 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	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1) 25 × 1 2 0' 40" 3 60~70 FR フォーム 2) 25 × 1 2 0' 40" 5 70~80 FR ↓ 1)よりスピードアップ 3) 25 × 1 2 0' 40" 7 80~ FR ↓ 2)よりスピードアップ					100	0:03:20
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30		
swim															
pull	100	×	7	1	1' 55"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ					700	0:13:25
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	60~70	FR	↓スイム ボディポジションに注意					600	0:11:30
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:20
drill	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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30	
swim															
1)	25	×	1	6	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					150	0:04:00
2)	25	×	1	6	0' 40"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒					150	0:04:00
1)	25	×	1	6	0' 40"	9	-	FR	1本1本最大努力!					150	0:04:00
									レストなし 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														2600	1:24:05



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【强度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					Distance	Time		
W-up							好きな種目で今日の状態をチェック					0:05:00			
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO					200	0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイトキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き					150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げる					100	0:03:40
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30		
swim															
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム					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
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ					600	0:12:30
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	60~70	FR	↓スイム ボディポジションに注意					600	0:12:30
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:20
drill	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	×	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
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒						0:00:30	
swim															
1)	25	×	1	4	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒					100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒					100	0:03:00
1)	25	×	1	4	0' 45"	9	-	FR	1本1本最大努力!					100	0:03:00
							レストなし 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														2350	1:23:10



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time		
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	×	6	1	1' 00"	2	FR	1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サトキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き				150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 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				100	0:04:00	
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim														
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム				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
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ				500	0:11:40
swim	100	×	5	1	2' 20"	3	60~70	FR	↓スイム ボディポジションに注意				500	0:11:40
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	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	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	トッグプル&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	1	0' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim														
1)	25	×	1	4	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				100	0:03:00
2)	25	×	1	4	0' 45"	6	75~85	FR	ベースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒				100	0:03:00
1)	25	×	1	4	0' 45"	9	-	FR	1本1本最大努力!				100	0:03:00
									レストなし 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													2150	1:23:10



今年もよろしくお願ひいたします。

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【主観的強度】
3

【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				1								0:05:00	
cho	25	x	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	x	6	1	1' 05"	2	~50	FR	1~2本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き			150	0:06:30
	25	x	4	1	1' 05"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 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			100	0:04:20
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim													
1)	25	x	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	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:40
pull	100	x	5	1	2' 50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ			500	0:14:10
swim	100	x	4	1	2' 50"	3	60~70	FR	↓スイム ホーティングに注意			400	0:11:20
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
cho	25	x	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40	
drill	25	x	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	x	4	1	1' 05"	2	~50	FR	トッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる			100	0:04:20
				1	1' 30"	1	レスト30秒					0:00:30	
swim													
1)	25	x	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			50	0:01:40
2)	25	x	1	2	0' 50"	6	75~85	FR	ペースアップ HR24~26回/10秒 14~16回/6秒			50	0:01:40
1)	25	x	1	2	0' 50"	9	-	FR	1本1本最大努力!			50	0:01:40
							レストなし 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												1850	1:23:40