

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

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		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' 45"	2	~50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 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	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり	100	0:03:20	
									縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
									レスト30秒			
swim			1	3	0' 30"	1					0:01:30	
1)	50	×	1	1	0' 55"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識	50	0:00:55	
2)	50	×	1	1	0' 55"	4	60~70	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:00:55	
3)	50	×	1	1	0' 55"	6	70~80	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:00:55	
4)	50	×	1	1	0' 55"	8	80~	FR	↓ 3)よりスピードアップ	50	0:00:55	
swim												
1)	50	×	1	4	0' 45"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!	200	0:03:00	
2)	100	×	1	4	2' 45"	1	~50	FR	リハビリ 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし	400	0:11:00	
pull swim	200	×	4	1	3' 20"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	800	0:13:20	
	200	×	4.5	1	3' 20"	3	60~75	FR	↓ スイム プルのボディポジション・ストロークを意識	900	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30	
DOWN	1			1		1						0:15:00
Total											3100	1:25:40

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

9~10

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	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 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	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドックプル&ローリング キックあり	100	0:04:00	
									縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる			
									レスト30秒			
swim				1	3	0' 30"	1				0:01:30	
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識	25	0:00:40	
2)	25	×	1	1	0' 40"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	70~80	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	80~	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:40	
swim												
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力!	150	0:03:00	
2)	100	×	1	3	3' 00"	1	~50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし	300	0:09:00	
pull swim	200	×	3	1	4' 40"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~25回~/10秒 12~15回/6秒 プイのみ	600	0:14:00	
	200	×	2.75	1	4' 40"	3	60~75	FR	↓スイムプルのボディポジション・ストロークを意識 ラスト:150m	550	0:12:50	
				1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して!		0:00:30	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2300	1:24:50

【泳法注意】  
姿勢 & キャッチ  
【主観的強度】  
4

9~10

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/ビート版は沈めない	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	〜50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	〜50	FR	フロントスカーリング/12.5m 〜 スイム 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	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	〜50	FR	ドッグプル&ローリング キックあり 縦のスカーリング ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
				1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
	swim											
1)	25	×	1	1	0' 50"	2	50〜60	FR	フォーム スカーリングを意識	25	0:00:50	
2)	25	×	1	1	0' 50"	4	60〜70	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70〜80	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80〜	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
swim												
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	—	FR	ハード 1本1本最大努力！	100	0:03:00	
2)	100	×	1	2	3' 30"	1	〜50	FR	リカバリー 呼吸を整える 腕だけの泳ぎにならない 体幹・軸を意識したローリング レストなし	200	0:07:00	
pull	200	×	2	1	5' 45"	3	60〜75	FR	一定ペース HR22〜25回〜/10秒 12〜15回/6秒 プイのみ	400	0:11:30	
	swim	200	×	2.75	1	5' 45"	3	60〜75	FR	↓スイムプルのボディポジション・ストロークを意識 ラスト:150m	550	0:15:49
				1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 最後まで一定のペースと強度を意識して！		0:00:30	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											1900	1:25:29