

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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						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' 55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	~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' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1			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 レスト30秒		0:01:00	
swim												
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	
レストなし												
swim												
1)	50	×	2	2	1' 00"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00	
2)	200	×	2	2	4' 10"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:16:40	
			1	1	0' 30"	1			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート フイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:20	
pull	100	×	7	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	700	0:14:35	
DOWN				1	1	1						0:15:00
Total											2600	1:25:05



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水をとらえる
有酸素能力の向上
スピード変化

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
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	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	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	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		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 レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	1	0' 40"	2	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	25	0:00:40	
3)	25	×	1	1	0' 40"	6	FR	↓ 2) よりスピードアップ	25	0:00:40	
4)	25	×	1	1	0' 40"	8	FR	↓ 3) よりスピードアップ	25	0:00:40	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	FR	ハード HR28～/10秒 17回～/6秒	200	0:04:40	
2)	150	×	2	2	3' 40"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:14:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→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	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリング～2ビート ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:40	
pull	100	×	6.5	1	2' 30"	4	FR	一定ペース HR22～25回/10秒 12～15回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン	650	0:16:15	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2300	1:25:55	

9~10

[illegible]