



【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】
4

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】
4

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

C													Distance	Time
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる				150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	1キックローリングストローク フイあり フィを挟みキックのタイミングでローリングを入れる				100	0:03:20
swim														
1)	50	×	1	1	1' 00"	2	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				50	0:01:00
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	70～80	FR	↓ 1) よりスピードアップ				50	0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	80～	FR	↓ 2) よりスピードアップ				50	0:01:00
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	80～	FR	↓ 3) よりスピードアップ				50	0:01:00
レストなし														
pull	200	×	3	1	3' 40"	3	60～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 フィのみ				600	0:11:00
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	—	FR	ハード 1本1本最大スピード				150	0:06:00
1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム														
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	60～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒				600	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2200	0:59:00

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20	
swim												
1)	50	×	1	1	1' 05"	2	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:05	
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	80~	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:05	
4)	50	×	1	1	1' 05"	8	80~	FR	↓ 3) よりスピードアップ	50	0:01:05	
									レストなし			
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ	600	0:12:15	
Pswim	25	×	6	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	150	0:06:00	
									1-4本:パドルスイム 5-6本:スイム			
swim	100	×	4.5	1	2' 10"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:09:45	
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00	
Total										2050	0:58:50	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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】
4

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

[illegible]