

【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	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	100	0:03:00	
			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)	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	
レストなし												
pull	300	×	3	1	4' 55"	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 スカーリングを意識	900	0:14:45	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	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	サイドキック 1フレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
swim												
1)	50	×	9	1	0' 50"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:07:30	
2)	75	×	4	1	1' 15"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:05:00	
3)	100	×	6	1	1' 40"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる	600	0:10:00	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											3250	1:24:55

【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

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	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	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	100	0:03:00	
			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)	50	×	1	1	1' 00"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識	50	0:01:00	
2)	50	×	1	1	1' 00"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	70~80	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	300	×	3	1	5' 15"	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 スカーリングを意識	900	0:15:45	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
swim												
1)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:30	
2)	75	×	4	1	1' 30"	7	80~	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒	300	0:06:00	
3)	100	×	5	1	1' 45"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる	500	0:08:45	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											3000	1:25:00

【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  
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】  
4

**【強度】**

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観の強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

E										目的	Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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				
pull	300	×	2	1	7' 20"	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 スカーリングを意識		600		0:14:40
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 17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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす		100		0:03:40
swim												
1)	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		200		0:05:00
2)	75	×	4	1	2' 00"	7	FR	ハード HR28~/10秒 17回~/6秒		300		0:08:00
3)	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		300		0:07:30
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 1)→2)→3)レストなし しっかりと水をとらえる				
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total										2250		1:25:00

【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]