

【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】
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										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	0' 50"	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		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ		50		0:01:00
3)	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	↓ 2) よりスピードアップ		50		0:01:00
4)	50	×	1	1	1' 00"	8	FR	↓ 3) よりスピードアップ		50		0:01:00
								レストなし				
swim												
1)	50	×	1	5	0' 55"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒		250		0:04:35
2)	200	×	1	5	3' 30"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒		1000		0:17:30
								レストなし スカーリングを意識				
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' 50"	2	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' 45"	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		0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒		800		0:14:00
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン 1キックローリング~2ビートを意識				
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total										3050		1:25:05

【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

C												
				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' 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)	50	×	1	1	1' 05"	2	50~60	FR	フォーム スカーリングを意識	50	0:01:05	
2)	50	×	1	1	1' 05"	4	60~70	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50	×	1	1	1' 05"	6	70~80	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												
swim												
1)	50	×	1	4	1' 00"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	200	0:04:00	
2)	200	×	1	4	3' 50"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:15:20	
レストなし スカーリングを意識												
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フレス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 ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:20	
pull	100	×	8	1	1' 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 1キックローリング~2ビートを意識	800	0:15:20	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2800	1:24:40

【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

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	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	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' 00"	2	FR	フロントスカーリング/12.5m ~ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
			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)	25	×	1	1	0' 50"	2	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	FR	↓1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	FR	↓2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	FR	↓3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
								レストなし			
swim											
1)	25	×	2	3	0' 45"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒	150	0:04:30	
2)	150	×	1	3	4' 20"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:00	
								レストなし スカーリングを意識			
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
drill	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリング~2ビート プイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:04:00	
pull	100	×	5	1	2' 50"	3	FR	一定ペース 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キックローリング~2ビートを意識	500	0:14:10	
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									1900	1:24:20	