

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

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												
swim												
1)	100	×	1	3	1' 30"	7	80～	FR	ハート HR28～/10秒 17回～/6秒 T字ターン	300	0:04:30	
2)	100	×	3	3	1' 40"	3	60～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	900	0:15:00	
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' 45"	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	0:03:00	
	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	
pull	200	×	5.5	1	3' 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 1キックローリング～2ビートを意識	1100	0:17:52	
DOWN												
			1	1		1						0:15:00
Total											3300	1:25:02

【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											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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)	100	×	1	3	1' 40"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン			300	0:05:00
2)	100	×	3	3	1' 45"	3	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			900	0:15:45
								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' 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	200	×	4.5	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒			900	0:15:45
								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											3100	1:25:30

【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)	100	×	1	3	1' 50"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	300	0:05:30	
2)	100	×	3	3	1' 55"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:17:15	
レストなし スカーリングを意識												
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
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' 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	200	×	3.5	1	3' 50"	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	700	0:13:25	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											2850	1:24:50

【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

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)	100	×	1	3	2' 00"	7	80~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	300	0:06:00	
2)	100	×	3	3	2' 05"	3	60~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45	
レストなし スカーリングを意識												
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
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' 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	200	×	3	1	4' 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 1キックローリング~2ビートを意識	600	0:12:15	
DOWN												
			1	1		1						0:15:00
Total											2650	1:24:50

【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]