

【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												
swim												
1)	25	×	1	9	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	225	0:04:30	
2)	75	×	1	9	1' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	675	0:12:00	
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' 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 ブイあり 太ももとお尻の横を浮かす	100	0:03:00	
pull	200	×	5.5	1	3' 30"	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	0:19:15	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total											3000	1:24:45

9~10

	C										
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											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)	25	×	1	8	0' 30"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	200	0:04:00
2)	75	×	1	8	1' 30"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:00
	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' 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	×	5	1	3' 50"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒	1000	0:19:10
	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										2800	1:25:10

【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

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)	25	×	1	8	0' 35"	8	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	200	0:04:40	
2)	75	×	1	8	1' 35"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:40	
レストなし スカーリングを意識												
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	×	4.5	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	900	0:18:22	
DOWN												
			1	1	1			0:15:00				
Total											2600	1:25:02

【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

F											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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	×	1	6	0' 45"	8	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン			150	0:04:30
2)	75	×	1	6	2' 10"	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 フイあり 太ももとお尻の横を浮かす			100	0:04:00
pull	200	×	2.5	1	5' 40"	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 ラスト:150m 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