

【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												
swim												
1)	50	×	1	5	0' 55"	7	85～	FR	ハート HR28～/10秒 17回～/6秒 T字ターン	250	0:04:35	
2)	150	×	1	5	2' 35"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	750	0:12:55	
レストなし スカーリングを意識												
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカハリー	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	100	×	12	1	1' 40"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～25回/10秒 12～15回/6秒	1200	0:20:00	
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											3200 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

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)	50	×	1	5	0' 55"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン			250	0:04:35
2)	150	×	1	5	2' 45"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			750	0:13:45
								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	100	×	10	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22~25回/10秒 12~15回/6秒			1000	0:17:30
								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											3000	1:24:50

【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

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

D											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' 55"	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	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	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	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	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				
swim												
1)	50	×	1	4	1' 05"	7	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン			200	0:04:20
2)	150	×	1	4	3' 15"	4	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			600	0:13:00
								レストなし スカーリングを意識				
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
pull	100	×	9	1	2' 05"	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 1キックローリング~2ビートを意識			900	0:18:45
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2600	1:25:25

【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

E												
				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	1' 00"	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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	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	～50	FR	フロントスカーリング/12.5m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
			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	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)	50	×	1	3	1' 15"	7	85～	FR	ハート HR28～/10秒 17回～/6秒 T字ターン	150	0:03:45	
2)	150	×	1	3	3' 55"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	450	0:11:45	
レストなし スカーリングを意識												
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	～50	CHO	好きな種目でリカハリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
pull	100	×	8	1	2' 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	800	0:20:00	
DOWN	1			1	1						0:15:00	
Total											2250	1:25:20

【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												
				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	~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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	~50	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	~50	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	50~60	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	60~70	FR	↓ 1)よりスピードアップ	25	0:00:50	
3)	25	×	1	1	0' 50"	6	70~80	FR	↓ 2)よりスピードアップ	25	0:00:50	
4)	25	×	1	1	0' 50"	8	80~	FR	↓ 3)よりスピードアップ	25	0:00:50	
レストなし												
swim												
1)	50	×	1	2	1' 30"	7	85~	FR	ハート HR28~/10秒 17回~/6秒 T字ターン	100	0:03:00	
2)	150	×	1	2	4' 20"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:08:40	
レストなし スカーリングを意識												
cho	25	×	2	1	0' 55"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:50	
drill	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
pull	100	×	7	1	2' 55"	3	60~70	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	700	0:20:25	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										1900	1:24:45	