



【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:04:30	
								4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	150	0:04:30	
								キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00	
			1	3	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	FR	フォーム	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
swim											
1)	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:00	
2)	50	×	6	1	1' 00"	8	FR	ハード HR28回～/10秒 17回～/6秒	300	0:06:00	
3)	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:07:00	
								1)→2)→3)レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
pull	100	×	9	1	1' 40"	3	FR	一定ペース HR20～22回/10秒 12～14回/6秒	900	0:15:00	
								奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									3150	1:25:30	

【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【強度】

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

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き			100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手			150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチ〜フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:03:40
			1	3	0' 30"	1			1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり				0:01:30
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム			50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:30
swim													
1)	100	×	4	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒			400	0:08:20
2)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード HR28回~/10秒 17回~/6秒			200	0:05:00
3)	100	×	3	1	2' 10"	3	60~75	FR	リカバリーフォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒			300	0:06:30
	1)→2)→3)レストなし												
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
pull	100	×	6	1	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース HR20~22回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			600	0:12:30
DOWN	1			1	1								0:15:00
Total												2450	1:24:40

