



【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1プレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き				150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり				100	0:03:00
swim														
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識				100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80	FR	↓ 1) よりスピードアップ				100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～	FR	↓ 2) よりスピードアップ				100	0:01:50
レストなし														
swim	300	×	4.5	1	5' 15"	3	60～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒				1350	0:23:37
奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン														
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:01:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR	1本1本最大努力				100	0:04:00
奇数:顔上げハート - リカバリー / 12.5m 偶数:フローティングスタート ハート 25m														
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:03:00
Total													2450	0:59:47

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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・ローリング  
【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・ローリング  
【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・ローリング  
【主観的強度】  
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]