

【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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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' 45"	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	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハント・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	0:03:00	
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' 50"	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	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
								レストなし			
pull	100	×	6	1	1' 35"	3	60～75	FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	600	0:09:30	
swim	200	×	4.5	1	3' 05"	3	60～75	FR ↓スイム プルのボディポジションを意識	900	0:13:52	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	—	FR ハート レーススタートをイメージ	150	0:04:30	
								奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2700	0:59:13	

【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												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	ノーボートキック: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フレス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												
pull	100	×	5	1	1' 45"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	500	0:08:45	
swim	200	×	4	1	3' 30"	3	60～75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識	800	0:14:00	
				1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	—	FR	ハート レーススタートをイメージ	150	0:04:30	
奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート												
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total										2500	0:59:55	



【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
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【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
------------------------------------	--

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	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ブレス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	FR	ワンハント・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' 50"	2	FR	1キックローリング・ストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:20	
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	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	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
								レストなし			
pull	100	×	4	1	1' 55"	3	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	400	0:07:40	
swim	200	×	3.75	1	3' 50"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:150m	750	0:14:22	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	3	1	1' 30"	8	FR	ハード レーススタートをイメージ	150	0:04:30	
								奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2300	0:59:23	

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【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	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' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 ヒート板なし 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	0:05:30		
drill	25	×	4	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 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない					100	0:03:40		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ヒート ブイあり					100	0:03:20		
swim																	
1)	25	×	1	2	0' 40"	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					50	0:01:20		
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ					50	0:01:20		
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ					50	0:01:20		
レストなし																	
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒					500	0:10:25		
swim	200	×	3.5	1	4' 05"	3	60～75	FR	↓スィム プルのボディポジションを意識					700	0:14:17		
			1	1	0' 30"	1	レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン					0:00:30					
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:20		
swim	25	×	2	1	1' 30"	8	—	FR	ハート レーススタートをイメージ					50	0:03:00		
									奇数:イージー・ハート・ハート・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハート								
DOWN	100	×	1	1						1						100	0:02:00
Total												2100	0:59:23				



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ

【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
------------------------------------	--

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	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ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング 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	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	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	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
								レストなし			
pull	100	×	5	1	2' 15"	3	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒	500	0:11:15	
swim	200	×	2.75	1	4' 30"	3	FR	↓ スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:150m	550	0:12:22	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim	50	×	2	1	1' 30"	8	FR	ハード レーススタートをイメージ	100	0:03:00	
								奇数:イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 偶数: 50m ハード			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	0:59:38	

【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

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

[illegible]