

【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

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	×	6	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	600	0:10:30
swim	100	×	7	1	1' 45"	3	60～75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識	700	0:12:15
				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										2500	0:59:55

【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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
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)	50	×	1	2	1' 00"	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	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ					100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ					100	0:02:00
レストなし															
pull	100	×	5	1	1' 55"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒					500	0:09:35
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	3	60～75	FR	↓スィム プルのボディポジションを意識					650	0:12:28
			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	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													2300	0:59:23	

【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

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	0:05:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート 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	×	6	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	600	0:12:30	
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	60～75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識	600	0:12:30	
				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	50	×	2	1	1' 30"	8	—	FR	ハート レーススタートをイメージ	100	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											2150	0:59:40

【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

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

F															
			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	1' 00"	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	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	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:下げない					100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
swim															
1)	25	×	1	2	0' 45"	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	0:01:30
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
レストなし															
pull	100	×	4	1	2' 30"	3	60～75	FR	ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒					400	0:10:00
swim	100	×	5	1	2' 30"	3	60～75	FR	↓スイム プルのボディポジションを意識					500	0:12:30
			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	～50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:01:30
swim	50	×	2	1	1' 45"	8	—	FR	ハート レーススタートをイメージ					100	0:03:30
									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												1850	0:59:50		