

【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

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  
キャッチ & ローリング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ  
スピード変化

【泳法注意】	【強度】
キャッチ・ローリング	1～2
【主観的強度】	3～4
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	200	×	3	1	3' 25"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋ブイ	600	0:10:15	
swim											
1)	100	×	3	2	1' 50"	3	60～75	FR 一定ペース	600	0:11:00	
2)	50	×	2	2	1' 05"	5	70～80	FR ↓ 1) よりスピードアップ	200	0:04:20	
3)	25	×	2	2	1' 00"	7	85～	FR ↓ 2) よりスピードアップ	100	0:04:00	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2400	0:59:25	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
キャッチ & ローリング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ  
スピード変化

【泳法注意】 キャッチ・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	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	200	×	2.5	1	3' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋ブイ	500	0:09:22	
swim											
1)	100	×	3	2	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース	600	0:11:30	
2)	50	×	2	2	1' 10"	5	70～80	FR ↓ 1) よりスピードアップ	200	0:04:40	
3)	25	×	2	2	1' 00"	7	85～	FR ↓ 2) よりスピードアップ	100	0:04:00	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2300	0:59:52	



【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる			100	0:03:40 0:01:00
swim													
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR	フォーム ドッグプルのキャッチを意識			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	200	×	2	1	4' 30"	4	65～75	FR	一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハンドル+ブイ			400	0:09:00
swim													
1)	100	×	2	2	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース			400	0:09:20
2)	50	×	2	2	1' 30"	5	70～80	FR	↓ 1) よりスピードアップ			200	0:06:00
3)	25	×	2	2	1' 10"	7	85～	FR	↓ 2) よりスピードアップ			100	0:04:40
レストなし													
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:02:00
Total												1850	0:58:50

【泳法注意】  
キャッチ・ローリング  
【主観的強度】  
4

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]