



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	1～2本目:オンボードキック 3～6本目:ノーボードキック	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	1キック～ローリング～ストローク ブイあり キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング	150	0:04:30 0:01:00
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
swim											
1)	100	×	6	1	1' 40"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:10:00
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	100	×	6	1	1' 40"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:10:00
レスト無し											
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	9	90～	FR	最大努力	100	0:02:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR22～23	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2850	1:15:20



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック		150	0:10:00			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	1～2本目:オンボードキック 3～6本目:ノーボードキック	150	0:05:30			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:30			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	1キック～ローリング～ストローク ブイあり キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング	150	0:05:30			
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			
swim														
1)	100	×	4	1	2' 15"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:00			
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00			
3)	100	×	3	1	2' 15"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	300	0:06:45			
レスト無し														
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00			
swim														
1)	50	×	1	2	1' 15"	9	90～	FR	最大努力	100	0:02:30			
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR22～23	300	0:07:30			
										1	1	0' 30"	1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	0:00:30
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00		
Total										2200	1:14:45			



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	×	6	1	0' 50"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	1～2本目:オンボードキック 3～6本目:ノーボードキック	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	フロントスカーリング 肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり キックの際にローリングを入れてからストローク 2ビートのタイミング	150	0:06:00 0:01:00
swim											
1)	25	×	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	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70～80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim											
1)	100	×	3	1	2' 30"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	300	0:07:30
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	150	0:04:00
3)	100	×	2	1	2' 30"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	200	0:05:00
レスト無し											
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 20"	9	90～	FR	最大努力	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR22～23	300	0:08:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1950	1:13:40



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

1	2
3~4	

5~6

7~8

9~10

[illegible]