



【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

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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00 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)	50	×	4	1	0' 55"	8	85～	FR	ハード	200	0:03:40
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	8	1	1' 50"	5	70～80	FR	レースペース 10秒HR24～26	800	0:14:40
1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒											
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	50	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力	50	0:02:00
pull											
pull	200	×	2	1	3' 50"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR22～23	400	0:07:40
DOWN											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2600	1:14:40



【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

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

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

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

1	2
3~4	

5~6

7.9

0.0-10

[illegible]