

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
3

【強度】

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

[illegible]

9~10

B													Distance	Time	
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的							
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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック					150	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左					100	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード					100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	キャッチアップスイム					100	0:01:00
swim															
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR	フォーム					50	0:03:20
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	1' 55"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR 22～23					400	0:07:40
2)	100	×	4	1	1' 55"	4	60～70	FR	1)よりペースアップ					400	0:07:40
3)	100	×	3	1	1' 55"	5	70～80	FR	2)よりペースアップ					300	0:05:45
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒						0:01:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	サイドキックチェンジ 12キック					100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60～70	FR	フォーム					200	0:04:20
drill→swim レスト無し															
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！					100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1								100	0:05:00
Total														2450	1:14:05

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
3

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  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
3

【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 2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック	150	0:06:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR ワンハンドストロークwithミニボード	100	0:04:00	0:01:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR キャッチアップスイム	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム	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' 35"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	300	0:07:45	
2)	100	×	2	1	2' 35"	4	60～70	FR 1)よりペースアップ	200	0:05:10	
3)	100	×	2	1	2' 35"	5	70～80	FR 2)よりペースアップ	200	0:05:10	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00	
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR サイドキックチェンジ 12キック	100	0:04:00	
swim	50	×	2	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム	100	0:02:40	
drill→swim レスト無し											
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:13:45	

