



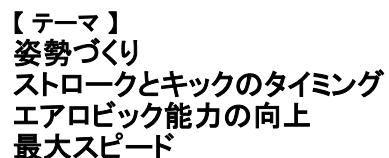
【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上
最大スピード

【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

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 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	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハンドストロークwithミニボード	100	0:03:00	0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR キャッチアップスイム	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70～80	FR 1)よりペースアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR 2)よりペースアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	4	1	1' 45"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	400	0:07:00	
2)	200	×	3	1	3' 30"	3	60～70	FR ↓	600	0:10:30	
3)	300	×	1	1	5' 15"	3	60～70	FR ↓	300	0:05:15	
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	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR サイドキックチェンジ 12キック	100	0:03:00	
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	60～70	FR フォーム	300	0:06:00	
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									2750	1:14:35	



【強度】

1~2

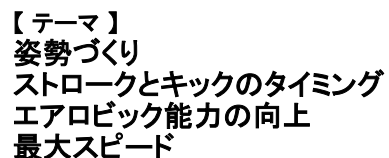
3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【強度】

1~2

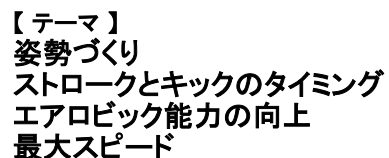
1	2
3~4	

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【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
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	
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	0:05:00	
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	0:06:00	
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	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	～50	FR キャッチアップスイム	100	0:01:00	
swim										0:04:00	
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)よりペースアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR 2)よりペースアップ	50	0:01:40	
swim											
1)	100	×	2	1	2' 35"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	200	0:05:10	
2)	200	×	1	1	5' 10"	3	60～70	FR ↓	200	0:05:10	
3)	300	×	1	1	7' 45"	3	60～70	FR ↓	300	0:07:45	
								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	
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	×	3	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム	150	0:04:00	
								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									1950	1:14:05	



【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

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	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	0:08:00	
drill	25	×	4	1	1' 20"	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	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	～50	FR ワンハンドストロークwithミニボード	100	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	～50	FR キャッチアップスイム	100	0:00:00 0:05:20	
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60～70	FR フォーム 丁寧な泳ぎで	100	0:04:00	
swim											
1)	100	×	1	1	3' 30"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	100	0:03:30	
2)	150	×	1	1	5' 15"	3	60～70	FR ↓	150	0:05:15	
3)	200	×	1	1	7' 00"	3	60～70	FR ↓	200	0:07:00	
レスト無し											
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:30	
drill	25	×	2	1	1' 20"	2	～50	FR サイドキックチェンジ 12キック	50	0:02:40	
swim	50	×	2	1	1' 50"	3	60～70	FR フォーム	100	0:03:40	
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											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1500	1:13:35	