

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
4	5～6
	7～8
	9～10

A												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00	
	drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーホードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
		25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
		25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00	
				1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim												
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR	フォーム	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												
swim												
1)	50	×	3	1	1' 30"	9	—	FR	1本1本 ハード!	150	0:04:30	
2)	100	×	12	1	1' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1200	0:20:00	
1)→2)レストなし												
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
pull	100	×	8.5	1	1' 40"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	850	0:14:10	
DOWN	1			1	1							0:15:00
Total										3200	1:25:10	

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

9~10

[illegible]

9~10

[illegible]



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
4

【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					1					0:05:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
								レストなし			
swim											
1)	50	×	2	1	2' 00"	9	FR	1本1本 ハード!	100	0:04:00	
2)	100	×	5	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:14:35	
								1)→2)レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20	
pull	100	×	5	1	2' 55"	3	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	500	0:14:35	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1900	1:25:20	