



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	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	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	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~2ビート ブイなし	150	0:05:00	
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:00	
Pswim										
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	- FR 全力!!!	100	0:01:20	
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	~50 FR イージー フォーム	100	0:04:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	100	×	1	1	3' 00"	2	~50 FR イージー フォーム	100	0:03:00	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN									100	0:02:00
Total								1700	0:58:40	



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
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	0:05:00	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25 × 6	1	0' 50"	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	150	0:05:00	
drill	25 × 6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイあり キックのタイミングでローリング	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~2ビート バイなし キックのタイミングでローリング	150	0:05:30	
swim	25 × 3	2	0' 30"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:00	
Pswim										
1)	25 × 1	4	0' 20"	9	-	FR	全力!!!	100	0:01:20	
2)	25 × 1	4	1' 00"	2	~50	FR	イージー フォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:04:00	
swim	100 × 1	1	3' 00"	2	~50	FR	イージー フォーム	100	0:03:00	
swim	50 × 5	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	250	0:10:00	
DOWN									100	0:02:00
Total								1650	0:58:50	



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
		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	0:05:00	0:05:20
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25 × 6	1	0' 55"	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	150	0:05:30	
drill	25 × 6	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイあり キックのタイミングでローリング	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~2ビート バイなし キックのタイミングでローリング	150	0:06:00	
swim	25 × 3	2	0' 30"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:00	
Pswim										
1)	25 × 1	3	0' 25"	9	-	FR	全力!!!	75	0:01:15	
2)	25 × 1	3	1' 05"	2	~50	FR	イージー フォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:03:15	
swim	100 × 1	1	3' 00"	2	~50	FR	イージー フォーム	100	0:03:00	
swim	50 × 4	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:08:00	
DOWN									100	0:02:00
Total								1550	0:58:10	



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート バイあり	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~2ビート バイなし	150	0:06:00	
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:04:00	
Pswim										
1)	25	×	1	3	0' 25"	9	- FR 全力!!!	75	0:01:15	
2)	25	×	1	3	1' 05"	2	~50 FR イージー フォーム	75	0:03:15	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	50	×	1	1	2' 00"	2	~50 FR イージー フォーム	50	0:02:00	
swim	50	×	4	1	2' 10"	9	- FR 全力!!!	200	0:08:40	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1500	0:58:50	



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'00"	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	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート バイあり	150	0:06:30	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート バイなし	150	0:06:30	
swim	25	×	4	1	0'40"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	100	0:02:40	
Pswim										
1)	25	×	1	3	0'30"	9	- FR 全力!!!	75	0:01:30	
2)	25	×	1	3	1'10"	2	~50 FR イージー フォーム	75	0:03:30	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	50	×	1	1	2'00"	2	~50 FR イージー フォーム	50	0:02:00	
swim	50	×	3	1	2'20"	9	- FR 全力!!!	150	0:07:00	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1400	0:58:30	



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	25 × 8	1	0'40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25 × 4	1	1'05"	2	~50	FR	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
drill	25 × 4	1	1'00"	2	~50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25 × 6	1	1'00"	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	150	0:06:00
drill	25 × 6	1	1'05"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイあり キックのタイミングでローリング	150	0:06:30
drill	25 × 6	1	1'05"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート バイなし キックのタイミングでローリング	150	0:06:30
swim	25 × 4	1	0'45"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:03:00
Pswim									
1)	50 × 1	2	0'30"	9	-	FR	全力!!!	100	0:01:00
2)	25 × 1	2	1'10"	2	~50	FR	イージー フォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	50	0:02:20
swim	50 × 1	1	2'00"	2	~50	FR	イージー フォーム	50	0:02:00
swim	50 × 3	1	2'30"	9	-	FR	全力!!!	150	0:07:30
DOWN								100	0:02:00
Total								1400	0:58:00