



【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)	50	×	1	6	0' 40"	9	- FR 全力!!!	300	0:04:00		
2)	25	×	1	6	1' 20"	2	~50 FR イージー フォーム	150	0:08:00		
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				
swim	50	×	4	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	200	0:08:00		
DOWN								100	0:02:00		
Total								1750	0:58:20		



【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ブレス 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 ブイあり	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 ブイなし	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)	50	×	1	6	0' 40"	9	- FR 全力!!!	300	0:04:00	
2)	25	×	1	6	1' 20"	2	～50 FR イージー フォーム	150	0:08:00	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし										
swim	50	×	3	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	150	0:06:00	
DOWN										
Total								100	0:02:00	
								1700	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

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 ブイあり	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 ブイなし	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)	50	×	1	4	0' 45"	9	- FR 全力!!!	200	0:03:00	
2)	25	×	1	4	1' 25"	2	~50 FR イージー フォーム	100	0:05:40	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
swim	50	×	3	1	2' 15"	9	- FR 全力!!!	150	0:06:45	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1550	0:58:05	



【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 <small>バイあり</small> 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 <small>バイなし</small> キックのタイミングでローリング	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)	50 × 1	4	0' 45"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:00
2)	25 × 1	4	1' 25"	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	0:05:40
swim	50 × 3	1	2' 15"	9	-	FR	全力!!!	150	0:06:45
DOWN								100	0:02:00
Total								1550	0:59:05



【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 <small>バイあり</small> 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 <small>バイなし</small> キックのタイミングでローリング	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)	50 × 1	4	0' 50"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	25 × 1	4	1' 30"	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	0:06:00
swim	50 × 2	1	2' 30"	9	-	FR	全力!!!	100	0:05:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1450	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

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 <small>バイあり</small> 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 <small>バイなし</small> 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)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	全力!!!	100	0:02:00
2)	25 × 1	4	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	100	0:04:40
swim	50 × 3	1	2' 30"	9	-	FR	全力!!!	150	0:07:30
DOWN								100	0:02:00
Total								1400	0:59:20