



【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
 最高スピード
 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】
 3-9

【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' 45"	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	0:04:30		
drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30		
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	300	0:05:00		
1)	50	×	1	6	0' 40"	9	- FR 全力!!!	300	0:04:00		
2)	25	×	4	6	0' 40"	2~3	50~60 FR フォーム リカバリー	600	0:16:00		
			1	1	1' 00"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~3セット:パドル+ブイ 4~6セット:スイム パドル+ブイ→スイム)レスト60秒		0:01:00		
DOWN								100	0:02:00		
Total								2150	0:57:50		



【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
最高スピード
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】
3・9

【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	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	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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	300	0:05:30	0:05:30
1)	50	×	1	6	0' 45"	9	- FR 全力!!!	300	0:04:30	0:04:30
2)	25	×	4	5	0' 40"	2~3	50~60 FR フォームリカバリー	500	0:13:20	0:13:20
			1	1	1' 00"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+ブイ 3~6セット:スイム パドル+ブイ→スイム)レスト60秒		0:01:00	0:01:00
DOWN								100	0:02:00	0:02:00
Total								2050	0:57:20	0:57:20



【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
 最高スピード
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
3・9	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	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	50	×	3	2	1'00"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:00	
1)	50	×	1	4	0'45"	9	- FR 全力!!!	200	0:03:00	
2)	25	×	4	4	0'45"	2~3	50~60 FR フォームリカバリー	400	0:12:00	
			1	1	1'00"		1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:スイム パドル+ブイ→スイム)レスト60秒		0:01:00	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1850	0:57:10	



【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
 最高スピード
 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】
 3-9

【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		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	0' 50"	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	0:05:00	
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 バイなし キックのタイミングでローリング	150	0:05:00	
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	50~80 FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:30	
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	25	×	4	4	0' 45"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	400	0:12:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+バイ 3~4セット:スイム パドル+バイ→スイム)レスト60秒		0:01:00
DOWN										100	0:02:00
Total										1850	0:58:00



【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
最高スピード
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】
3-9

【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>	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>	150	0:06:30
swim	50 × 3	1	1' 10"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:30
1)	50 × 1	4	0' 55"	9	-	FR	全力!!!	200	0:03:40
2)	25 × 4	3	0' 45"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	300	0:09:00
		1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+バイ 3~4セット:スイム パドル+バイ→スイム)レスト60秒		0:01:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1600	0:56:30



【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
最高スピード
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】
3-9

【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 ブイあり 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 ブイなし 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
1)	50 × 1	4	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:04:00
2)	25 × 4	3	0' 45"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	300	0:09:00
		1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:スイム パドル+ブイ→スイム)レスト60秒		0:01:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1550	0:56:40