



【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)	100	×	1	6	2' 50"	2~3	50~60 FR フォーム リカバリー	600	0:17:00			
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												
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)	100	×	1	5	2' 55"	2～3	50～60 FR フォームリカバリー	500	0:14:35	0:14:35	
							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(6セット目全力のみ)				
DOWN								100	0:02:00		
Total								2050	0:57:35		



【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	5	0'45"	9	- FR 全力!!!	250	0:03:45	
2)	100	×	1	4	3'00"	2~3	50~60 FR フォームリハビリ	400	0:12:00	
							1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+ブイ 3~5セット:スイム(5セット目全力のみ)			
DOWN								100	0:02:00	
Total								1900	0:56:55	



【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	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 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 ブイなし 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)	100 × 1	4	3' 10"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	400	0:12:40	
1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1~2セット:パドル+ブイ 3~5セット:スイム										
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:57:40



【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
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 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	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)	100 × 1	3	3' 20"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	300	0:10:00
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									
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 <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	50 × 4	1	0' 45"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	200	0:03:00
1)	50 × 1	4	1' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:04:00
2)	100 × 1	3	3' 30"	2~3	50~60	FR	フォーム リカバリー	300	0:10:30
							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		
DOWN								100	0:02:00
Total								1650	0:57:10