



【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	
pull	100	×	9	1	1' 30"	3~4	60~70	FR 一定ペース	900	0:13:30	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	-	FR 全力!!!	100	0:01:20	
2)	25	×	2	4	0' 40"	2~3	50~60	FR フォームリハビリ	200	0:05:20	
DOWN									100	0:02:00	
Total									2450	0:57:00	



【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

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' 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' 55"	3～7	50～80 FR DES E～H メインへの準備	300	0:05:30	
pull	100	×	7	1	1' 40"	3～4	60～70 FR 一定ペース	700	0:11:40	
swim										
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	- FR 全力!!!	100	0:01:20	
2)	25	×	2	4	0' 40"	2～3	50～60 FR フォームリハビリ	200	0:05:20	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2250	0:56:50	



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3・9

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 <small>ブイあり</small>	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 <small>ブイなし</small>	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	
pull	100	×	4	1	1' 50"	3~4	60~70 FR 一定ペース	400	0:07:20	
swim										
1)	25	×	1	4	0' 25"	9	- FR 全力!!!	100	0:01:40	
2)	25	×	2	4	0' 45"	2~3	50~60 FR フォームリハビリ	200	0:06:00	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1950	0:56:10	



【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	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 <small>バイあり</small>	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 <small>バイなし</small>	150	0:05:00
swim	50 × 3	1	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
pull	100 × 5	1	2' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース	500	0:10:00
swim									
1)	25 × 1	4	0' 25"	9	-	FR	全力!!!	100	0:01:40
2)	25 × 2	4	0' 45"	2~3	50~60	FR	フォームリハビリ	200	0:06:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1900	0:56:05



【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
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' 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	50 × 3	1	1' 10"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:30
pull	100 × 5	1	2' 10"	3~4	60~70	FR	一定ペース	500	0:10:50
swim									
1)	25 × 1	2	0' 30"	9	-	FR	全力!!!	50	0:01:00
2)	25 × 2	2	0' 45"	2~3	50~60	FR	フォームリカバリー	100	0:03:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1750	0:56:40



【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

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	1'00"	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	50 × 3	1	1'15"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:45	
pull	100 × 4	1	2'20"	3~4	60~70	FR	一定ペース	400	0:09:20	
swim										
1)	25 × 1	2	0'30"	9	-	FR	全力!!!	50	0:01:00	
2)	25 × 2	2	0'50"	2~3	50~60	FR	フォームリカバリー	100	0:03:20	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1650	0:56:05	