



【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	
Pswim										
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	- FR 全力!!!	150	0:02:00	
2)	25	×	1	6	1' 00"	2	~50 FR イージー フォーム	150	0:06:00	
							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	×	4	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	200	0:08:00	
DOWN									100	0:02:00
Total								1850	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
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 バイあり キックのタイミングでローリング	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 バイなし キックのタイミングでローリング	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
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 × 4	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:08:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1750	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】
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

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 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' 00"	3~7	50~80	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
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	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' 00"	9	-	FR	全力!!!	200	0:08:00
DOWN								100	0:02:00
Total								1650	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
 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 バイあり	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 バイなし	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	
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	×	3	1	2' 10"	9	- FR 全力!!!	150	0:06:30	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1600	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

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
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 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:03:30
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								1450	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
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
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								1450	0:57:45