



【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
エアロビックの改善
絶対スピードの向上

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim	100	×	6	1	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	600		0:09:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100		0:03:20
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:03:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	6	0' 40"	9	FR	全力!!!	300		0:04:00
2)	25	×	1	6	1' 20"	2	FR	イージーフォーム レストなし	150		0:08:00
1)	25	×	1	2	0' 20"	9	FR	全力!!!	50		0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	イージーフォーム	50		0:02:00
								50mセット後に25mセット			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2550		1:28:20



【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
エアロビックの改善
絶対スピードの向上

【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

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	100	×	5	1	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	500	0:08:45
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:03:40
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	4	0' 45"	9	FR	全力!!!	200	0:03:00
2)	25	×	1	4	1' 30"	2	FR	イージーフォーム レストなし	100	0:06:00
1)	25	×	1	2	0' 20"	9	FR	全力!!!	50	0:00:40
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	FR	イージーフォーム	50	0:02:00
								50mセット後に25mセット		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2300	1:27:15



【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
エアロビックの改善
絶対スピードの向上

【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										0:10:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	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
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30
swim	100	×	4	1	2'05"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	400	0:08:20
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0'55"	2	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
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0'40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:02:40
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	4	0'50"	9	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	25	×	1	4	1'30"	2	FR	イージーフォーム レストなし	100	0:06:00
1)	25	×	1	1	0'25"	9	FR	全力!!!	25	0:00:25
2)	25	×	1	1	1'05"	2	FR	イージーフォーム	25	0:01:05
								50mセット後に25mセット		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2100	1:28:30



【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
エアロビックの改善
絶対スピードの向上

【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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:04:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	50~80	0:04:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim	50	×	8	1	1' 15"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	400		0:10:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	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
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100		0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	50~80	0:02:40
			1	3	0' 30"			レスト30秒			0:01:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	9	FR	全力!!!	100		0:01:50
2)	25	×	1	2	1' 35"	2	FR	イージーフォーム レストなし	50	~50	0:03:10
1)	25	×	1	3	0' 25"	9	FR	全力!!!	75		0:01:15
2)	25	×	1	3	1' 05"	2	FR	イージーフォーム	75	~50	0:03:15
								50mセット後に25mセット			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1850		1:27:20



【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
エアロビックの改善
絶対スピードの向上

【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

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	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	0:04:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	7	1	1' 30"	3~4	FR	一定ペース HR22~24	350	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:20
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:02:40
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	50	×	1	2	1' 10"	9	FR	全力!!!	100	0:02:20
2)	25	×	1	2	1' 40"	2	FR	イージーフォーム レストなし	50	0:03:20
1)	25	×	1	1	0' 30"	9	FR	全力!!!	25	0:00:30
2)	25	×	1	1	1' 10"	2	FR	イージーフォーム	25	0:01:10
								50mセット後に25mセット		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									1650	1:28:00