



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	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	50	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
	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	50	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	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:00
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
swim											
1)	50	×	9	1	0' 50"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	450	0:07:30
2)	100	×	4	1	1' 35"	3~4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:06:20
3)	200	×	2	1	3' 05"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:06:10
									1)→2)→3)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim											
1)	50	×	1	3	0' 40"	9	-	FR	全力!!!	150	0:02:00
2)	25	×	4	2	0' 40"	2	~50	FR	イーズフォーム	200	0:05:20
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2850	1:27:50



【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
 エアロビックの改善
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	50	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
	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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	50	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	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
swim											
1)	50	×	6	1	0' 55"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	300	0:05:30
2)	100	×	4	1	1' 45"	3~4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	400	0:07:00
3)	200	×	2	1	3' 25"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:06:50
									1)→2)→3)レストなし		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	50	×	1	2	0' 45"	9	-	FR	全力!!!	100	0:01:30
2)	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	イージーフォーム	100	0:03:00
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2550	1:27:40



【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
 エアロビックの改善
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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	50	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
	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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	50	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	50	×	3	1	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	6	0' 30"						0:03:00
swim											
1)	50	×	6	1	1' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	300	0:06:30
2)	100	×	3	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	300	0:06:15
3)	150	×	2	1	3' 05"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:10
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	9	-	FR	全力!!!	100	0:01:40
2)	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	イージーフォーム	100	0:03:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2200	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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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
	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	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150		0:04:00
			1	6	0' 30"			レスト30秒			0:03:00
swim											
1)	50	×	7	1	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	350		0:08:10
2)	100	×	3	1	2' 20"	3~4	FR	↓50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	300		0:07:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	9	FR	全力!!!	100		0:01:50
2)	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	イーズフォーム 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100		0:03:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1950		1:27:00



【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
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

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	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	0:04:40
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	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	50	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
	25	×	6	1	1' 05"	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	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	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	50	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	×	3	2	0' 40"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:00
			1	6	0' 30"						0:03:00
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 13~14回/6秒	200	0:06:00
2)	100	×	3	1	2' 50"	3~4	60~70	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:08:30
											1)→2)レストなし
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	50	0:01:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	9	-	FR	全力!!!	50	0:01:20
2)	25	×	2	2	0' 55"	2	~50	FR	イーズフォーム	100	0:03:40
											1)→2)レストなし 2)→1)レストなし
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1650	1:27:00	