



【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											0:05:00
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
	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	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	6	0' 30"			レスト30秒			0:03:00
pull	100	×	7	1	1' 35"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	700		0:11:05
swim	100	×	7	1	1' 35"	3~4	FR	↓	700		0:11:05
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	1	2' 30"	9	FR	全力!!!	100		0:05:00
2)	25	×	4	1	1' 20"	9	FR	全力!!!	100		0:05:20
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2900		1:29:30



【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】	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											0:05:00
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
	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	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	6	0' 30"			レスト30秒			0:03:00
pull	100	×	6	1	1' 45"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:10:30
swim	100	×	5	1	1' 45"	3~4	FR	↓	500		0:08:45
			1	1	0' 30"			レスト30秒 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			0:00:30
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	×	2	1	2' 30"	9	FR	全力!!!	100		0:05:00
2)	25	×	4	1	1' 20"	9	FR	全力!!!	100		0:05:20
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2550		1:28:55



【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  
 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											0:05:00
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' 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
	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	2	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	6	0' 30"				レスト30秒		0:03:00
pull	100	×	4	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:20
swim	100	×	4	1	2' 05"	3~4	60~70	FR	↓	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
									浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
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	×	2	1	2' 30"	9	-	FR	全力!!!	100	0:05:00
2)	25	×	4	1	1' 20"	9	-	FR	全力!!!	100	0:05:20
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2250	1:28:50



【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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
pull	50	×	7	1	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	350		0:08:10
swim	50	×	7	1	1' 10"	3~4	FR	↓	350		0:08:10
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	1	2' 30"	9	FR	全力!!!	100		0:05:00
2)	25	×	4	1	1' 20"	9	FR	全力!!!	100		0:05:20
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2000		1:28:50



【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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
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
	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	×	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
pull	50	×	5	1	1' 25"	3~4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250		0:07:05
swim	50	×	5	1	1' 25"	3~4	FR	↓	250		0:07:05
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100		0:03:00
swim											
1)	50	×	2	1	2' 30"	9	FR	全力!!!	100		0:05:00
2)	25	×	4	1	1' 20"	9	FR	全力!!!	100		0:05:20
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1750		1:29:00