



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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      |     |   |     |       | 1      |        |       |  |          | 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  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | ~50   | FR 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)       | 150      | 0:04:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | ~50   | FR 4~6本:ノーホートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ          | 100      | 0:03:00 |
|           | 25  | × | 4   | 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           | 100      | 0:03:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |       | FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり     | 100      | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |       | レスト30秒                                     |          |         |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 3      | 60~70 | FR フォーム                                    | 50       | 0:01:00 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 5      | 70~80 | FR ↓1)よりスピードアップ                            | 50       | 0:01:00 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 7      | 80~   | FR ↓2)よりスピードアップ                            | 50       | 0:01:00 |
| pull・swim |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |
| 1)        | 100 | × | 3   | 2     | 1' 35" | 3      | 65~75 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒            | 600      | 0:09:30 |
| 2)        | 200 | × | 2   | 2     | 3' 10" | 3      | 65~75 | FR ↓100mの泳ぎをキープ                            | 800      | 0:12:40 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | FR 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | ~50   | FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識              | 100      | 0:03:00 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | ~50   | FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手               | 150      | 0:04:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | ~50   | FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる    | 100      | 0:03:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |       | FR キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                   | 100      | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |       | レスト30秒                                     |          |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 9      | 85~   | FR 1本1本 最大努力!                              | 100      | 0:01:30 |
| 2)        | 25  | × | 4   | 2     | 0' 30" | 3      | 60~70 | FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒             | 200      | 0:04:00 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 2     | 0' 45" | 10     | 85~   | FR 1本1本 最大努力! スピードの切り替え                    | 100      | 0:03:00 |
|           |     |   | 1   | 1     | 1' 00" | 1      |       | FR レスト60秒                                  |          | 0:01:00 |
|           |     |   |     |       |        |        |       | FR キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意          |          |         |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |        | 1      |       |  |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |        |        |       |  | 2850     | 1:23:30 |



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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      |     |   |     |       | 1     |        |     |   |          | 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  | × | 6   | 1     | 0'50" | 2      | FR  | 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                               | 150      | 0:05:00 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | FR  | 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 100      | 0:03:20 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'45" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり                             | 100      | 0:03:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 3      | FR  | フォーム  | 50       | 0:01:20 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:20 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:20 |
| pull・swim |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 100 | × | 2   | 2     | 1'45" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                    | 400      | 0:07:00 |
| 2)        | 200 | × | 1.5 | 2     | 3'30" | 3      | FR  | ↓100mの泳ぎをキープ  | 600      | 0:10:30 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム                         |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'45" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                                      | 100      | 0:03:00 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 0'45" | 2      | FR  | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない              | 150      | 0:04:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'45" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                            | 100      | 0:03:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 2     | 0'50" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力!  | 100      | 0:01:40 |
| 2)        | 25  | × | 4   | 2     | 0'50" | 3      | FR  | フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒                                     | 200      | 0:06:40 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 2     | 0'50" | 10     | FR  | 1本1本 最大努力! スピードの切り替え  | 100      | 0:03:20 |
|           |     |   | 1   | 1     | 1'00" | 1      |     | レスト60秒<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意                        |          | 0:01:00 |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |       |        |     |   | 2450     | 1:23:50 |



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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      |     |   |     |       | 1     |        |       |  |          | 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  | × | 6   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | FR 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                               | 150      | 0:05:00 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | FR 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 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 ~ スイムストローク /15m フイあり                             | 100      | 0:03:20 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |       | レスト30秒   |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |       |  |          |         |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 3      | 60~70 | FR フォーム  | 50       | 0:01:20 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 5      | 70~80 | FR ↓1)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:20 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'40" | 7      | 80~   | FR ↓2)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:20 |
| pull・swim |     |   |     |       |       |        |       |  |          |         |
| 1)        | 100 | × | 2   | 2     | 1'55" | 3      | 65~75 | FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                    | 400      | 0:07:40 |
| 2)        | 150 | × | 2   | 2     | 2'50" | 3      | 65~75 | FR ↓100mの泳ぎをキープ  | 600      | 0:11:20 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |       | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム                            |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                                      | 100      | 0:03:20 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない              | 150      | 0:05:00 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'50" | 2      | ~50   | FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                            | 100      | 0:03:20 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |       | レスト30秒   |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |       |  |          |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 2     | 0'50" | 9      | 85~   | FR 1本1本 最大努力!  | 100      | 0:01:40 |
| 2)        | 25  | × | 2   | 2     | 1'00" | 3      | 60~70 | FR フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒                                     | 100      | 0:04:00 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 2     | 0'50" | 10     | 85~   | FR 1本1本 最大努力! スピードの切り替え  | 100      | 0:03:20 |
|           |     |   | 1   | 1     | 1'00" | 1      |       | レスト60秒<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意                           |          | 0:01:00 |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |       | 1      |       |  |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |       |        |       |  | 2350     | 1:24:10 |



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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      |     |   |     |       | 1     |        |     |   |          | 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  | × | 6   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                               | 150      | 0:05:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 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 ~ スイムストローク /15m フイあり                             | 100      | 0:03:40 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'45" | 3      | FR  | フォーム  | 50       | 0:01:30 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'45" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:30 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0'45" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:30 |
| pull・swim |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 100 | × | 2   | 2     | 2'05" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                    | 400      | 0:08:20 |
| 2)        | 150 | × | 1   | 2     | 3'05" | 3      | FR  | ↓50mの泳ぎをキープ   | 300      | 0:06:10 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0'30" | 1      |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム                         |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                                      | 100      | 0:03:40 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない              | 150      | 0:05:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 0'55" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                            | 100      | 0:03:40 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0'30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |       |        |     |   |          |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 2     | 0'55" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力!  | 100      | 0:01:50 |
| 2)        | 25  | × | 2   | 2     | 1'00" | 3      | FR  | フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒                                     | 100      | 0:04:00 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 2     | 0'55" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力! スピードの切り替え  | 100      | 0:03:40 |
|           |     |   | 1   | 1     | 1'00" | 1      |     | レスト60秒<br>キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意                        |          | 0:01:00 |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |       | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |       |        |     |   | 2050     | 1:23:00 |



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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      |     |   |     |       | 1      |        |     |   |          | 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  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)       | 150      | 0:06:00 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 4~6本: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 |
|           | 25  | × | 4   | 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           | 100      | 0:04:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり     | 100      | 0:04:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒                                  |          | 0:01:00 |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 3      | FR  | フォーム                                    | 50       | 0:01:30 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ                            | 50       | 0:01:30 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ                            | 50       | 0:01:30 |
| pull・swim |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)        | 100 | × | 2   | 2     | 2' 20" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒            | 400      | 0:09:20 |
| 2)        | 200 | × | 1   | 2     | 4' 40" | 3      | FR  | ↓50mの泳ぎをキープ                             | 400      | 0:09:20 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識              | 100      | 0:04:00 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手               | 150      | 0:06:00 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる    | 100      | 0:04:00 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                   |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒                                  |          |         |
| 1)        | 50  | × | 1   | 1     | 1' 00" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力!                              | 50       | 0:01:00 |
| 2)        | 25  | × | 2   | 1     | 1' 00" | 3      | FR  | フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒             | 50       | 0:02:00 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 1     | 1' 00" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力! スピードの切り替え                    | 50       | 0:02:00 |
|           |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意          |          |         |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |        |        |     |   | 2000     | 1:24:00 |



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 ローリング & タイミング  
 水の捉え方  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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      |     |   |     |       | 1      |        |     |   |          | 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  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1~3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)                               | 150      | 0:06:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 4~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き | 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 ~ スイムストローク /15m フイあり                             | 100      | 0:04:20 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 3      | FR  | フォーム  | 50       | 0:01:40 |
| 2)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:40 |
| 3)        | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ  | 50       | 0:01:40 |
| pull・swim |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)        | 100 | × | 1   | 2     | 2' 50" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                                    | 200      | 0:05:40 |
| 2)        | 150 | × | 1   | 2     | 4' 15" | 3      | FR  | ↓50mの泳ぎをキープ   | 300      | 0:08:30 |
|           |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | 1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット:プル 2セット:スイム                         |          | 0:00:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                                      | 100      | 0:04:20 |
|           | 25  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない              | 150      | 0:06:30 |
|           | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                            | 100      | 0:04:20 |
|           |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒  |          | 0:01:00 |
| swim      |     |   |     |       |        |        |     |   |          |         |
| 1)        | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力!  | 50       | 0:01:20 |
| 2)        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 3      | FR  | フォーム HR20~22回/10秒 12~14回/6秒                                     | 100      | 0:04:00 |
| 3)        | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 9      | FR  | 1本1本 最大努力! スピードの切り替え  | 50       | 0:01:20 |
|           |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意                                  |          |         |
| DOWN      |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |   |          | 0:15:00 |
| Total     |     |   |     |       |        |        |     |   | 1700     | 1:24:10 |