



【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  
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

【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	×	8	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:フイあり 5~8:フイなし キックのタイミングでローリング	200	0:06:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
swim	100	×	6.5	1	1' 35"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	650	0:10:17	
pull & swim										
1)	25	×	1	6	0' 20"	9	80~ FR 全力!!!	150	0:02:00	
2)	75	×	1	6	2' 10"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし 1~3本:パドルスイム 4~6本:スイム	450	0:13:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:59:08	



【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  
 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

【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
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	×	8	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:ブイあり 5~8:ブイなし キックのタイミングでローリング	200	0:06:40
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
レストなし										
swim	100	×	6	1	1' 45"	3	65~75	FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	600	0:10:30
pull & swim										
1)	25	×	1	5	0' 20"	9	80~	FR 全力!!!	125	0:01:40
2)	75	×	1	5	2' 10"	2	~50	FR イージー フォーム レストなし 1~2本:パドルスイム 3~5本:スイム	375	0:10:50
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	0:59:10



【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  
 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

【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' 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	×	8	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:フイあり 5~8:フイなし キックのタイミングでローリング	200	0:06:40	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
レストなし										
swim	100	×	5	1	1' 55"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	500	0:09:35	
pull & swim										
1)	25	×	1	5	0' 25"	9	80~ FR 全力!!!	125	0:02:05	
2)	75	×	1	5	2' 15"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし 1~2本:パドルスイム 3~5本:スイム	375	0:11:15	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	0:59:35	



【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  
 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

【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	×	8	1	0' 55"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:フイあり 5~8:フイなし キックのタイミングでローリング	200	0:07:20	
swim										
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:10	
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10	
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10	
レストなし										
swim	100	×	4.5	1	2' 05"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	450	0:09:22	
pull & swim										
1)	25	×	1	4	0' 25"	9	80~ FR 全力!!!	100	0:01:40	
2)	75	×	1	4	2' 15"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし 1~2本:パドルスイム 3~4本:スイム	300	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:59:03	



【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  
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

【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	×	8	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:フイあり 5~8:フイなし キックのタイミングでローリング	200	0:08:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	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	
レストなし										
swim	100	×	4	1	2'10"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	400	0:08:40	
pull & swim										
1)	25	×	1	4	0'30"	9	80~ FR 全力!!!	100	0:02:00	
2)	75	×	1	4	2'30"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし 1~2本:パドルスイム 3~4本:スイム	300	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:59:00	



【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  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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	1'00"	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	×	8	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~4:フイあり 5~8:フイなし キックのタイミングでローリング	200	0:08:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
レストなし										
swim	100	×	3.5	1	2'30"	3	65~75 FR フォーム HR22~24/10秒 13~14/秒	350	0:08:45	
pull & swim										
1)	25	×	1	4	0'30"	9	80~ FR 全力!!!	100	0:02:00	
2)	75	×	1	4	2'30"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし 1~2本:パドルスイム 3~4本:スイム	300	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:59:35	