



【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

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
3

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	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~2:フイあり 3~4:フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:00	
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	150	×	6	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	900	0:14:00	
pull & swim										
1)	50	×	1	5	0' 40"	9	- FR 全力!!!	250	0:03:20	
2)	100	×	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 3~5本:スイム	400	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:40	



【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  
 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	×	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 1~2:ブイあり 3~4:ブイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20
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	150	×	4	1	2' 35"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	600	0:10:20
pull & swim										
1)	50	×	1	5	0' 40"	9	-	FR 全力!!!	250	0:03:20
2)	100	×	1	4	2' 40"	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	400	0:10:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2300	0:58:40



【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  
 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	×	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 1~2:フイあり 3~4:フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:20	
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	150	×	3	1	2' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	450	0:08:30	
pull & swim										
1)	50	×	1	5	0' 45"	9	- FR 全力!!!	250	0:03:45	
2)	100	×	1	4	2' 45"	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	400	0:11:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2150	0:58:05	



【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	×	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 1~2:フイあり 3~4:フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:03:40	
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	150	×	3	1	3'05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	450	0:09:15	
pull & swim										
1)	50	×	1	5	0'50"	9	- FR 全力!!!	250	0:04:10	
2)	50	×	1	4	2'00"	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	200	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:58:15	



【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  
 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	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~2:フイあり 3~4:フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00	
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	150	×	3	1	3'30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	450	0:10:30	
pull & swim										
1)	50	×	1	5	0'55"	9	- FR 全力!!!	250	0:04:35	
2)	50	×	1	4	2'05"	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	200	0:08:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:59:15	



【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  
 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

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	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート 1~2:フイあり 3~4:フイなし キックのタイミングでローリング	100	0:04:00	
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	150	×	3	1	3'45"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	450	0:11:15	
pull & swim										
1)	50	×	1	4	1'00"	9	- FR 全力!!!	200	0:04:00	
2)	50	×	1	3	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	150	0:06:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1700	0:58:05	