



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り  
ローリングとストロークのタイミング  
キャッチの感覚

【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	内容			Distance	Time	
W-up													
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック			300	0:10:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	背面キック <お腹を締めて胸と足先を浮かせる>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	オンボードキック <ビート板を前傾させる>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボードキック <ボードなしで↑と同じ姿勢>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘の位置は水面キープ>			100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 10"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーミング→レースペース			200	0:03:10
			1	4	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:02:00
swim													
1)	100	×	2	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23			400	0:06:40
2)	100	×	3	2	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ			600	0:09:30
3)	50	×	4	2	0' 50"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!			400	0:06:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング <ローリングしてからキャッチに入る>			100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングしてからストローク>			100	0:03:00
swim													
1)	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!			100	0:04:00
2)	50	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	フォーミング			200	0:04:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:24:10



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り  
ローリングとストロークのタイミング  
キャッチの感覚

【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	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	背面キック <お腹を締めて胸と足先を浮かせる>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック <ビート板を前傾させる>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック <ボードなしで↑と同じ姿勢>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:03:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:07:40
2)	100	×	2	2	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:07:20
3)	50	×	3	2	0' 55"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	300	0:05:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング <ローリングしてからキャッチに入る>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングしてからストローク>	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:04:00
2)	50	×	4	1	1' 05"	2	~50	FR	フォーミング	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:24:40



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り  
ローリングとストロークのタイミング  
キャッチの感覚

【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

G											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	背面キック <お腹を締めて胸と足先を浮かせる>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	オンボードキック <ビート板を前傾させる>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボードキック <ボードなしで↑と同じ姿勢>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーミング→レースペース	200	0:04:00
			1	4	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	1	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:10
2)	100	×	2	2	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:08:00
3)	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング <ローリングしてからキャッチに入る>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングしてからストローク>	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:04:00
2)	50	×	3	1	1' 10"	2	~50	FR	フォーミング	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:50



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り  
ローリングとストロークのタイミング  
キャッチの感覚

【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	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	背面キック <お腹を締めて胸と足先を浮かせる>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	オンボードキック <ビート板を前傾させる>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック <ボードなしで↑と同じ姿勢>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:00
	150	×	1	1	3' 30"	4	60~	FR	50m毎ビルドアップ フォーミング→レースペース	150	0:03:30
			1	4	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	1	2	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:50
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:09:20
3)	50	×	2	2	1' 10"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	200	0:04:40
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング <ローリングしてからキャッチに入る>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングしてからストローク>	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	2	1	2' 15"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:04:30
2)	50	×	2	1	1' 20"	2	~50	FR	フォーミング	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:24:00



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り  
ローリングとストロークのタイミング  
キャッチの感覚

【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	内容	Distance	Time	
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	背面キック <お腹を締めて胸と足先を浮かせる>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	オンボードキック <ビート板を前傾させる>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボードキック <ボードなしで↑と同じ姿勢>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:40
	100	×	1	1	2' 40"	4	60~	FR	50m毎 ビルドアップ フォーミング→レースペース	100	0:02:40
			1	4	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	1	2	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:40
2)	100	×	1	2	2' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	200	0:05:20
3)	50	×	2	2	1' 20"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	200	0:05:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル・ローリング <ローリングしてからキャッチに入る>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング・2ビート <ローリングしてからストローク>	100	0:04:40
swim											
1)	50	×	2	1	2' 15"	9	90~	FR	最大スピード!!	100	0:04:30
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	~50	FR	フォーミング	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:24:40