



【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											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' 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)	200	×	1	3	3' 15"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:09:45
2)	100	×	2	3	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:09:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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)	25	×	3	3	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！！	225	0:06:00
2)	25	×	1	3	1' 30"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:23:35



【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)	200	×	1	3	3' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:11:15
2)	100	×	2	3	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
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)	25	×	3	2	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！！	150	0:04:00
2)	25	×	1	2	1' 30"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:25:35



【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

C											
			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)	200	×	1	2	4' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:08:10
2)	100	×	2	2	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:08:00
			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)	25	×	3	3	0' 40"	9	90~	FR	最大スピード！！	225	0:06:00
2)	25	×	1	3	1' 30"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	75	0:04:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:24:50



【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											0:10:00
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	0:05:20
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)	200	×	1	2	4' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:30
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:09:20
			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)	25	×	3	2	0' 45"	9	90~	FR	最大スピード！！	150	0:04:30
2)	25	×	1	2	1' 45"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	50	0:03:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:24:50



【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

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 0:06:00
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)	150	×	1	2	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	300	0:08:20
2)	100	×	2	2	2' 40"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:10:40
			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)	25	×	3	1	0' 45"	9	90~	FR	最大スピード！！	75	0:02:15
2)	25	×	1	1	1' 45"	1	~50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー	25	0:01:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1850	1:23:50