



【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】
 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	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	
pull										
1)	100	×	4	1	1' 35"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	400	0:06:20	
2)	200	×	3	1	3' 05"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:09:15	
1)→2)レストなし										
swim										
1)	50	×	3	1	1' 00"	9	- FR 全力!!!	150	0:03:00	
2)	25	×	6	1	0' 30"	2	~50 FR イージー フォーム	150	0:03:00	
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	- FR 全力!!!	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2450	0:58:55	



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
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	0:05:20
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 ノートキック 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	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										
pull										
1)	100	×	4	1	1' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	400	0:07:00
2)	200	×	2	1	3' 25"	4	65～75	FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:06:50
1)→2)レストなし										
swim										
1)	50	×	3	1	1' 10"	9	-	FR 全力!!!	150	0:03:30
2)	25	×	6	1	0' 30"	2	～50	FR イージー フォーム	150	0:03:00
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	-	FR 全力!!!	100	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									2250	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】
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	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	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	
pull										
1)	100	×	3	1	1' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	300	0:05:45	
2)	200	×	2	1	3' 45"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:30	
1)→2)レストなし										
swim										
1)	50	×	2	1	1' 10"	9	- FR 全力!!!	100	0:02:20	
2)	25	×	6	1	0' 40"	2	~50 FR イージー フォーム	150	0:04:00	
3)	25	×	4	1	1' 00"	10	- FR 全力!!!	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:59:25	



【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】
 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	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: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	0:03:40	
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	
pull										
1)	100	×	3	1	2'05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	300	0:06:15	
2)	150	×	2	1	3'05"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:10	
1)→2)レストなし										
swim										
1)	50	×	2	1	1'10"	9	- FR 全力!!!	100	0:02:20	
2)	25	×	4	1	0'40"	2	~50 FR イージー フォーム	100	0:02:40	
3)	25	×	4	1	1'00"	10	- FR 全力!!!	100	0:04:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	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】
 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	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	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: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	0:04:00	
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	
pull										
1)	100	×	2	1	2'15"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	200	0:04:30	
2)	150	×	2	1	3'20"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:40	
1)→2)レストなし										
swim										
1)	50	×	2	1	1'20"	9	- FR 全力!!!	100	0:02:40	
2)	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR イージー フォーム	100	0:03:00	
3)	25	×	4	1	1'10"	10	- FR 全力!!!	100	0:04:40	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1700	0:58:20	



【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】
 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	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: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	0:04:00	
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	
pull										
1)	100	×	2	1	2'30"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒 ブイのみ	200	0:05:00	
2)	150	×	1	1	3'45"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	150	0:03:45	
swim										
1)	50	×	2	1	1'30"	9	- FR 全力!!!	100	0:03:00	
2)	25	×	6	1	0'50"	2	~50 FR イージー フォーム	150	0:05:00	
3)	25	×	4	1	1'10"	10	- FR 全力!!!	100	0:04:40	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1600	0:58:45	