



【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	×	4	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	100	0:03:00	
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: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	0:03:00	
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	
swim							レストなし			
1)	50	×	4	1	0' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:03:20	
2)	100	×	3	1	1' 35"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	300	0:04:45	
3)	200	×	2	1	3' 05"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:06:10	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~40 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:59:05	



【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	【強度】
【主観的強度】 4	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 × 4	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	100	0:03:20
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									
swim									
1)	50 × 2	1	0' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	100	0:01:50
2)	100 × 2	1	1' 45"	4	65~75	FR	↓50mの泳ぎをキープ	200	0:03:30
3)	200 × 2	1	3' 25"	4	65~75	FR	↓100mの泳ぎをキープ	400	0:06:50
1)→2)→3)レストなし									
cho	25 × 4	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim	50 × 6	1	2' 00"	9	-	FR	全力!!!	300	0:12:00
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2100	0:59:30



【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	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	×	4	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	100	0:03:20	
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										
1)	50	×	4	1	1' 00"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	200	0:04:00	
2)	100	×	2	1	1' 55"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:03:50	
3)	200	×	1	1	3' 45"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	200	0:03:45	
							1)→2)→3)レストなし			
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	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	×	4	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	100	0:03:40	
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										
1)	50	×	2	1	1' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	100	0:02:10	
2)	100	×	2	1	2' 05"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:04:10	
3)	150	×	1	1	3' 05"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	150	0:03:05	
1)→2)→3)レストなし										
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~40 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1850	0:59:05	



【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】
 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	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	×	4	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	100	0:04:00	
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										
1)	50	×	2	1	1' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	100	0:02:20	
2)	100	×	2	1	2' 15"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:04:30	
3)	150	×	1	1	3' 20"	4	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	150	0:03:20	
1)→2)→3)レストなし										
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~40 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:00	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1700	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】
 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	×	4	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	100	0:04:00	
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	
レストなし										
swim										
1)	50	×	3	1	1' 15"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 13~14/秒	150	0:03:45	
2)	100	×	3	1	2' 30"	4	65~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:30	
1)→2)レストなし										
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	~40 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
swim	50	×	6	1	2' 00"	9	- FR 全力!!!	300	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1650	0:59:05	