



【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	板キック・ヘッドダウン <胸を沈めて腰を浮かせる>	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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	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
	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	4	2	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:13:20
2)	100	×	4	2	1' 35"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	800	0:12:40
			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	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m <縦方向の動き>	100	0:03:00
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:22:20



【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	板キック・ヘッドダウン <胸を沈めて腰を浮かせる>	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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	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
	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	4	2	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	800	0:15:20
2)	100	×	3	2	1' 50"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	600	0:11:00
			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' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m <縦方向の動き>	100	0:03:20
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:25:10



【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

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	板キック・ヘッドダウン <胸を沈めて腰を浮かせる>	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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	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
	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:12:30
2)	100	×	3	2	2' 00"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	600	0:12:00
			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	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m <縦方向の動き>	100	0:03:40
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:25:40



【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

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	板キック・ヘッドダウン <胸を沈めて腰を浮かせる>	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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	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
	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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	2' 25"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:14:30
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	65~75	FR	1)よりペースアップ ※上げすぎなくてOK!	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	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m <縦方向の動き>	100	0:04:00
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	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										0:10:00	
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	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン <胸を沈めて腰を浮かせる>	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	サイドキック・2ストローク1プレス <腰の横を浮かせ続ける>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリング・2ピート <ローリングしてからストローク>	100	0:04:40
	100	×	1	1	2' 40"	4	60~	FR	25m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
P/S									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	2	2	2' 50"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:11:20
2)	100	×	1	2	2' 40"	4	65~75	FR	1)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	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m <肘の位置は水面キープ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル&ローリング→スイム/12.5m <縦方向の動き>	100	0:04:40
swim	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	全力!! 最大努力	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										1800	1:22:10