



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
フォーミング  
最大スピード

【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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック	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	100		0:03:00
	50 × 4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップスイム	200		0:04:40
		1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
pull	100 × 8	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	800		0:13:20
swim	100 × 4	1	1' 40"	3	60~75	FR	↓	400		0:06:40
swim	100 × 4	1	1' 40"	4	60~75	FR	↑ よりもペースアップ	400		0:06:40
		1	1	0' 30"			ブル→スイム レスト30秒 ブルのボディポジションをキープ			0:00:30
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム 12.5m	100		0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100		0:03:00
swim										
1)	50 × 4	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200		0:03:40
2)	50 × 6	1	0' 50"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ 1)→2) レスト無し	300		0:05:00
swim	100 × 1	1	2' 00"	10	95~	FR	Max!!	100		0:02:00
C-down	100 × 1	1		1	~50	CHO		100		0:10:00
Total								3200		1:22:30



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
フォーミング  
最大スピード

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック	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	100	0:03:20
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップスイム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:11:00
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	60~75	FR	↓	400	0:07:20
swim	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR	↑よりもペースアップ	400	0:07:20
			1	1	0' 30"				プル→スイム レスト30秒 プルのボディポジションをキープ		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム 12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:00
2)	50	×	6	1	0' 55"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	300	0:05:30
									1)→2) レスト無し		
swim	100	×	1	1	2' 00"	10	95~	FR	Max!!	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:23:40



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
フォーミング  
最大スピード

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック	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	100	0:03:40
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップスイム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	6	1	2' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:12:00
swim	100	×	3	1	2' 00"	3	60~75	FR	↓	300	0:06:00
swim	100	×	3	1	2' 00"	4	60~75	FR	↑ よりもペースアップ	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				プル→スイム レスト30秒 プルのボディポジションをキープ		0:00:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム 12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:40
swim											
1)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:20
2)	50	×	6	1	1' 00"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	300	0:06:00
									1)→2) レスト無し		
swim	100	×	1	1	2' 00"	10	95~	FR	Max!!	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:10



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
フォーミング  
最大スピード

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック	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	100	0:04:00
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	キャッチアップスイム	200	0:05:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	5	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	500	0:11:40
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	60~75	FR	↓	300	0:07:00
swim	100	×	2	1	2' 20"	4	60~75	FR	↑ よりもペースアップ	200	0:04:40
			1	1	0' 30"				プル→スイム レスト30秒 プルのボディポジションをキープ		0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム 12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
2)	50	×	4	1	1' 10"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	200	0:04:40
									1)→2) レスト無し		
swim	100	×	1	1	2' 00"	10	95~	FR	Max!!	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:10



【テーマ】移行期  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
フォーミング  
最大スピード

【泳法注意】 姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】 3	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	2本ずつ オンボードキック/ノーボードキック			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			100	0:04:40
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	キャッチアップスイム 各ドリル毎レスト30秒			200	0:06:00
			1	2	0' 30"								0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			400	0:10:40
swim	100	×	2	1	2' 40"	3	60~75	FR	↓			200	0:05:20
swim	100	×	2	1	2' 40"	4	60~75	FR	↑ よりもペースアップ			200	0:05:20
			1	1	0' 30"				プル→スイム レスト30秒 プルのボディポジションをキープ				0:00:30
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム 12.5m			100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m			100	0:04:40
swim													
1)	50	×	2	1	1' 25"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			100	0:02:50
2)	50	×	4	1	1' 20"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ 1)→2) レスト無し			200	0:05:20
swim	100	×	1	1	2' 00"	10	95~	FR	Max!!			100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2100	1:23:40