



【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
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	3	2	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
2)	100	×	3	2	1' 40"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:10:00
3)	100	×	2	2	1' 35"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:06:20
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト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	×	6	1	0' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:00
2)	50	×	4	1	0' 50"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	200	0:03:20
									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										3200	1:21:50



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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ブレス	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
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	2	2	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
2)	100	×	3	2	1' 50"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:11:00
3)	100	×	2	2	1' 45"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:07:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト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	×	6	1	0' 55"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:05:30
2)	50	×	4	1	0' 55"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	200	0:03:40
									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										3000	1:23:00



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
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ブレス	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
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	2	2	2' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:00
2)	100	×	2	2	2' 00"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:08:00
3)	100	×	2	2	1' 55"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト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	×	6	1	1' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:00
2)	50	×	4	1	1' 00"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	200	0:04:00
									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	1:23:30



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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ブレス	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
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	1	2	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 20"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:09:20
3)	100	×	2	2	2' 15"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:09:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト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' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:40
2)	50	×	4	1	1' 10"	5	75~85	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	1:22:30



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	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ブレス	100	0:04:40
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	キャッチアップスイム	200	0:06:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
P/S									1セット目:ブルブイ 2セット目:スイム		
1)	100	×	1	2	2' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:20
2)	100	×	2	2	2' 40"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:10:40
3)	100	×	1	2	2' 30"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト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	×	3	1	1' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	150	0:04:00
2)	50	×	3	1	1' 20"	5	75~85	FR	1)よりペースアップ	150	0:04:00
									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										2100	1:23:10