



【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 背面スカーリング／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本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:03:00
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップ＋フィンガーチップスイム	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' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:10:00
swim	100	×	4	1	1' 35"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:06:20
			1	2	0' 30"				pull→swim→swim 各レスト30秒		0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:00
pull	50	×	3	3	0' 55"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	450	0:08:15
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										3150	1:22:15



【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

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 背面スカーリング／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本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:03:20
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップ＋フィンガーチップスイム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	1	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:11:00
swim	100	×	4	1	1' 45"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:07:00
			1	2	0' 30"				pull→swim→swim 各レスト30秒		0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:20
pull	50	×	3	3	1' 00"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	450	0:09:00
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										2950	1:23:20



【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

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 背面スカーリング／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本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:03:40
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	キャッチアップ＋フィンガーチップスイム	200	0:04:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:00
swim	100	×	6	1	2' 00"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	600	0:12:00
swim	100	×	3	1	1' 55"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	300	0:05:45
			1	2	0' 30"				pull→swim→swim 各レスト30秒		0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:40
pull	50	×	3	2	1' 05"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	300	0:06:30
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										2700	1:22:35



【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

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 背面スカーリング／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本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:04:00
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	キャッチアップ＋フィンガーチップスイム	200	0:05:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:20
swim	100	×	4	1	2' 20"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:09:20
swim	100	×	3	1	2' 15"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	300	0:06:45
			1	2	0' 30"				pull→swim→swim 各レスト30秒		0:01:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:00
pull	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	300	0:07:30
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	1:23:35



【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

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 背面スカーリング／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本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:04:40
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	キャッチアップ＋フィンガーチップスイム	200	0:06:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
pull	100	×	2	1	2' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:20
swim	100	×	4	1	2' 40"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:10:40
swim	100	×	2	1	2' 30"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	200	0:05:00
			1	2	0' 30"				pull→swim→swim 各レスト30秒		0:01:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:40
pull	50	×	3	2	1' 30"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	300	0:09:00
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										2100	1:24:40