



【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	200 × 3	1	3' 20"	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	↑よりペースアップ	600		0:10:00
swim	50 × 6	1	0' 50"	5	60~75	FR	↑よりペースアップ	300		0:05:00
		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	100 × 3	2	1' 45"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	600		0:10:30
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								3200		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

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	200	×	2	1	3' 40"	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	↑よりペースアップ	600	0:11:00
swim	50	×	4	1	0' 55"	5	60~75	FR	↑よりペースアップ	200	0:03:40
			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	100	×	3	2	1' 55"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→5→7 レスト無し	600	0:11:30
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										2900	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
【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	200	×	2	1	4' 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	↑よりペースアップ	600	0:12:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	5	60~75	FR	↑よりペースアップ	200	0:04:00
			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	100	×	2	2	2' 05"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→7 レスト無し	400	0:08:20
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										2700	1:22:40



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
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 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	200	×	2	1	4' 40"	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	↑よりペースアップ	400	0:09:20
swim	50	×	4	1	1' 10"	5	60~75	FR	↑よりペースアップ	200	0:04:40
			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	100	×	2	2	2' 30"	3	60~75	FR	一本ずつ ハイポ3→7 レスト無し	400	0:10:00
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										2400	1:24:00



【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
【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	150	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:00
swim	100	×	3	1	2' 40"	4	60~75	FR	↑よりペースアップ	300	0:08:00
swim	50	×	3	1	1' 20"	5	60~75	FR	↑よりペースアップ	150	0:04:00
			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										2050	1:23:40