

【テーマ】移行期
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとキックのタイミング
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3
 7~8
 9~10

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time
W-up											
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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック 2本ずつ	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート	100	0:03:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	フォーム	400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスイムwithミニボード 1本ずつ右／左	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスイム 1本ずつ右／左	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	サイドキックチェンジ 2本ずつ 12キック／6キック	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	6	1	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	600	0:10:00
swim	100	×	8	1	1' 40"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒	800	0:13:20
				1	0' 30"						0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:21:40

【テーマ】移行期
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ローリングとキックのタイミング
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3
 7~8
 9~10

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容				Distance	Time
W-up												
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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック 2本ずつ		150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート		100	0:03:20
swim	50	×	8	1	1' 00"	3	60～75	FR	フォーム		400	0:08:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイムwithミニボード 1本ずつ右／左		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム 1本ずつ右／左		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキックチェンジ 2本ずつ 12キック／6キック		100	0:03:20
P/S												
pull	100	×	6	1	1' 50"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		600	0:11:00
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:11:00
				1	0' 30"							0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2800	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
 ローリングとキックのタイミング
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3
 7~8
 9~10

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time
W-up											
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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック 2本ずつ	150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート	100	0:03:40
swim	50	×	8	1	1' 05"	3	60～75	FR	フォーム	400	0:08:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイムwithミニボード 1本ずつ右／左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム 1本ずつ右／左	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキックチェンジ 2本ずつ 12キック／6キック	100	0:03:40
P/S											
pull	100	×	5	1	2' 00"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	500	0:10:00
swim	100	×	5	1	2' 00"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒	500	0:10:00
				1	0' 30"						0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	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
 ローリングとキックのタイミング
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3
 7~8
 9~10

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
W-up												
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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック 2本ずつ		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート		100	0:04:00
swim	50	×	6	1	1' 15"	3	60～75	FR	フォーム		300	0:07:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイムwithミニボード 1本ずつ右／左		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 1本ずつ右／左		100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキックチェンジ 2本ずつ 12キック／6キック		100	0:04:00
P/S												
pull	100	×	4	1	2' 15"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		400	0:09:00
swim	100	×	5	1	2' 15"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		500	0:11:15
				1	0' 30"							0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	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
 ローリングとキックのタイミング
 筋出力発揮

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】

3

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
W-up												
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	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック 2本ずつ		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリング 2ビート		100	0:04:20
swim	50	×	5	1	1' 20"	3	60～75	FR	フォーム		250	0:06:40
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイムwithミニボード 1本ずつ右／左		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 1本ずつ右／左		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	サイドキックチェンジ 2本ずつ 12キック／6キック		100	0:04:20
P/S												
pull	100	×	4	1	2' 30"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		400	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 30"	4	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		400	0:10:00
				1	0' 30"							0:00:30
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:02:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2150	1:24:40