

【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

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	0:10:00
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	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 1本ずつ右／左	100	0:03:00	
	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 ↓	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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

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プレス 1本ずつ右／左	100	0:03:20	
	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 ↓	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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	

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

[illegible]

【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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
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	
										0:10:00	
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	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 1本ずつ右／左	100	0:04:00	
	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 ↓	500	0:11:15	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
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プレス 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	0:04:20	
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	0:06:40	
	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 ↓	400	0:10:00	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		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	