

【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
swim											
1)	100	×	6	1	1' 40"	3	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	600	0:10:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:06:40
3)	100	×	4	1	1' 40"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:06:40
				1	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
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	1:22:10

【テーマ】レース期
 レースペース
 ペース変化の対応力
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 5
 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	×	3	2	0' 55"	3	60~75	FR	一本ずつペースアップ		300	0:03:00
swim												
1)	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード		200	0:03:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~75	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:03:40
3)	200	×	5	1	3' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		1000	0:15:50
												0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
swim	50	×	10	1	0' 55"	3	60~75	FR	フォーム ヘッドアップを織り交ぜながら		500	0:09:10
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											3150	1:20:10

【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

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
swim											
1)	100	×	4	1	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
2)	100	×	4	1	1' 50"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	400	0:07:20
3)	100	×	4	1	1' 50"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	400	0:07:20
				1	0' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
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	1:23:40

【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

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	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	フォーム		300	0:06:30
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
swim												
1)	100	×	4	1	2' 00"	3	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:08:00
2)	100	×	3	1	2' 00"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ		300	0:06:00
3)	100	×	3	1	2' 00"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ		300	0:06:00
				1	2' 00"				1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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											2500	1:22:20

【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

			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' 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
swim											
1)	100	×	3	1	2' 15"	3	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:45
2)	100	×	3	1	2' 15"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ	300	0:06:45
3)	100	×	3	1	2' 15"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ	300	0:06:45
				1	2' 00"				1)→2)→3)各レスト30秒		0:01:00
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	1:24:05

【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

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
swim												
1)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:07:30
2)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~75	FR	1)よりペースアップ		200	0:05:00
3)	100	×	2	1	2' 30"	5	75~85	FR	2)よりペースアップ		200	0:05:00
				1	2' 30"				1)→2)→3)各レスト30秒			0:01:00
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											2050	1:22:40