

【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	×	4	3	0' 55"	4	60～75	FR セット毎にペースアップ フォーム→レースペース セットレスト無し	600	0:11:00	
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)	200	×	2	1	3' 20"	3	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:06:40	
2)	100	×	6	1	1' 40"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	600	0:10:00	
3)	50	×	4	1	0' 50"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	200	0:03:20	
			1	2	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	1:22:30	

【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	
										0:10:00	
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	0:05:00	
	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	×	4	3	1' 00"	4	60～75	FR セット毎にペースアップ フォーム→レースペース セットレスト無し	600	0:12:00	
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)	200	×	2	1	3' 40"	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)	50	×	4	1	0' 55"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	200	0:03:40	
			1	2	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	1:24:00	

【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

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	
										0:10:00	
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	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40	
	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	×	3	3	1' 05"	4	60～75	FR セット毎にペースアップ フォーム→レースペース セットレスト無し	450	0:09:45	
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)	150	×	2	1	3' 00"	3	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	300	0:06:00	
2)	100	×	4	1	2' 00"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	400	0:08:00	
3)	50	×	4	1	1' 00"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	200	0:04:00	
			1	2	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									2550	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

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	×	2	3	1' 15"	4	60～75	FR セット毎にペースアップ フォーム→レースペース セットレスト無し	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)	150	×	2	1	3' 25"	3	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	300	0:06:50	
2)	100	×	4	1	2' 15"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	400	0:09:00	
3)	50	×	4	1	1' 10"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	200	0:04:40	
			1	2	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									2300	1:24:20	

【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

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	
										0:10:00	
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	0:06:30	
	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	0:04:20	
	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	×	2	3	1' 20"	4	60～75	FR セット毎にペースアップ フォーム→レースペース セットレスト無し	300	0:08:00	
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)	150	×	2	1	3' 45"	3	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	300	0:07:30	
2)	100	×	3	1	2' 30"	4	60～75	FR 1)よりペースアップ	300	0:07:30	
3)	50	×	2	1	1' 15"	5	75～85	FR 2)よりペースアップ	100	0:02:30	
			1	2	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									2100	1:24:00	