

【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
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	×	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	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	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
	50	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	200	0:04:00
swim											
1)	100	×	2	1	1' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:03:20
2)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~75	FR	↓	400	0:06:40
3)	300	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓ レスト無し	600	0:10:00
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										3100	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
 7~8
 9~10

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

B											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	×	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		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	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
	50	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム		200	0:04:20
swim												
1)	100	×	2	1	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		200	0:03:40
2)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75	FR	↓		400	0:07:20
3)	300	×	1	1	5' 30"	4	60~75	FR	↓ レスト無し		300	0:05:30
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	1:22:10

【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C	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	×	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	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	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
	50	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム	200	0:04:40
swim											
1)	100	×	2	1	2' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	200	0:04:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	4	60~75	FR	↓	400	0:08:00
3)	300	×	1	1	6' 00"	4	60~75	FR	↓ レスト無し	300	0:06:00
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										2650	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
 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	×	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		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	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
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム		200	0:05:20
swim												
1)	100	×	2	1	2' 15"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		200	0:04:30
2)	200	×	2	1	4' 30"	4	60~75	FR	↓		400	0:09:00
3)	300	×	1	1	6' 45"	4	60~75	FR	↓ レスト無し		300	0:06:45
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											2400	1:24:25

【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											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	×	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		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	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
	50	×	2	1	1' 30"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ→スイム		100	0:03:00
swim												
1)	100	×	2	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		200	0:05:00
2)	200	×	1	1	5' 00"	4	60~75	FR	↓		200	0:05:00
3)	300	×	1	1	7' 30"	4	60~75	FR	↓ レスト無し		300	0:07:30
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											2100	1:21:40