

【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	×	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	×	4	2	1' 40"	3	60～75	FR	フォーム 10秒HR22～23		800	0:13:20
2)	50	×	4	2	0' 50"	5	75～85	FR	ペースアップ		400	0:06:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											3100	1:23:00

【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

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	×	3	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		450	0:09:00
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	×	4	2	1' 50"	3	60～75	FR	フォーム 10秒HR22～23		800	0:14:40
2)	50	×	3	2	0' 55"	5	75～85	FR	ペースアップ		300	0:05:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											2850	1:23:20

【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

C											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' 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	×	3	2	2' 00"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23		600	0:12:00
2)	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	ペースアップ		300	0:06:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											2650	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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	3	2	2' 15"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23	600	0:13:30
2)	50	x	2	2	1' 10"	5	75~85	FR	ペースアップ 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	200	0:04:40
			1	1	0' 30"						0:00:30
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	x	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2300	1:22:50

【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	E	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	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	x	3	2	2' 30"	3	60~75	FR	フォーム 10秒HR22~23	600	0:15:00
2)	50	x	2	2	1' 15"	5	75~85	FR	ペースアップ 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	200	0:05:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
cho	50	x	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	100	x	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
C-down	100	x	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2200	1:24:40