

【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	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

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	×	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

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	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

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ブレス 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	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	×	3	2	2' 15"	3	60～75	FR フォーム 10秒HR22～23	600	0:13:30	
2)	50	×	2	2	1' 10"	5	75～85	FR ペースアップ	200	0:04:40	
			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									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

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	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	×	3	2	2' 30"	3	60～75	FR フォーム 10秒HR22～23	600	0:15:00	
2)	50	×	2	2	1' 15"	5	75～85	FR ペースアップ	200	0:05:00	
			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									2200	1:24:40	