



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time			
W-up											0:05:00	
cho	50	×	6	1	1'00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	300			0:06:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 蹴伸び → グライドキック	100			0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100			0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 6サイドキック3ストローク	100			0:03:00	
swim	50	×	4	1	0'50"	3~6	50~80 FR DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200			0:03:20	
pull	100	×	4	1	1'35"	4	60~70 FR 一定ペース プルブイのみ	400			0:06:20	
swim	100	×	8	1	1'35"	4	60~70 FR 一定ペース	800			0:12:40	
			1	1	0'30"		レスト30秒				0:00:30	
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100			0:02:00	
swim												
1)	25	×	1	3	0'40"	8	80~ FR フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	75			0:02:00	
2)	25	×	1	3	0'40"	8	80~ FR フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	75			0:02:00	
3)	50	×	1	2	1'20"	3	60~70 FR イージー	100			0:02:40	
							1)→2)→3) レストなし					
DOWN			1	1							0:05:00	
Total											2350	0:56:30



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	6	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300		0:06:00
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:00
swim	50	×	4	1	0'55"	3~6	FR	DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200		0:03:40
pull	100	×	4	1	1'45"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	400		0:07:00
swim	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600		0:10:30
			1	1	0'30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	1	3	0'40"	8	FR	フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	75		0:02:00
2)	25	×	1	3	0'40"	8	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	75		0:02:00
3)	50	×	1	2	1'20"	3	FR	イージー	100		0:02:40
								1)→2)→3) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2150		0:56:20



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 00"	3~6	FR	DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:03:00
pull	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	300		0:05:45
swim	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600		0:11:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	3	0' 45"	8	FR	フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	75		0:02:15
2)	25	×	1	3	0' 45"	8	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	75		0:02:15
3)	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	イージー	100		0:03:00
								1)→2)→3) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1900		0:55:55



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:04:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:20
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	FR	DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:03:15
pull	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	300		0:06:15
swim	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600		0:12:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	50		0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	8	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50		0:01:30
3)	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	イージー	100		0:03:00
								1)→2)→3) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1850		0:56:10



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1'30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:06:00
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:20
swim	50	×	3	1	1'15"	3~6	FR	DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:03:45
pull	100	×	3	1	2'15"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	300		0:06:45
swim	100	×	5	1	2'15"	4	FR	一定ペース	500		0:11:15
			1	1	0'30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'50"	8	FR	フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	50		0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	8	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50		0:01:40
3)	50	×	1	1	1'30"	3	FR	イージー	50		0:01:30
								1)→2)→3) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1700		0:56:25



【テーマ】
 レース期
 エアロビックの向上
 ストローク技術・効率の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キックとストロークのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	50	×	4	1	1'30"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:06:00
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0'55"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:40
swim	50	×	3	1	1'20"	3~6	FR	DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150		0:04:00
pull	100	×	3	1	2'30"	4	FR	一定ペース プルブイのみ	300		0:07:30
swim	100	×	5	1	2'30"	4	FR	一定ペース	500		0:12:30
			1	1	0'30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	1	0'50"	8	FR	フローティングスタート 12.5mヘッドアップハード→12.5mイージー	25		0:00:50
2)	25	×	1	1	0'50"	8	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	25		0:00:50
								1)→2) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1600		0:56:10