



【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
swim											
1)	100	×	1	2	1'35"	5	FR	ハード レースペース	200		0:03:10
2)	200	×	2	2	3'30"	3~4	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	800		0:14:00
3)	100	×	1	1	1'35"	5	FR	ハード レースペース	100		0:01:35
4)	200	×	1	1	3'30"	3~4	FR	一定ペース・ストローク数 3)→4) レストなし	200		0:03:30
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	2	0'50"	2	FR	イージーフォーム	50		0:01:40
2)	25	×	1	2	0'20"	9	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸 1)→2) レストなし	50		0:00:40
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2300		0:56:15



【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
swim											
1)	100	×	1	3	1'45"	5	FR	ハード レースペース	300		0:05:15
2)	100	×	3	3	1'55"	3~4	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	900		0:17:15
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	2	0'55"	2	FR	イージーフォーム	50		0:01:50
2)	25	×	1	2	0'25"	9	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸 1)→2) レストなし	50		0:00:50
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2050		0:55:30



【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

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
swim											
1)	100	×	1	2	1'55"	5	FR	ハード レースペース	200		0:03:50
2)	100	×	3	2	2'05"	3~4	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	600		0:12:30
3)	100	×	1	1	1'55"	5	FR	ハード レースペース	100		0:01:55
4)	100	×	2	1	2'05"	3~4	FR	一定ペース・ストローク数 3)→4) レストなし	200		0:04:10
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	0'55"	2	FR	イージーフォーム	50		0:01:50
2)	25	×	1	2	0'25"	9	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸 1)→2) レストなし	50		0:00:50
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1950		0:56:00



【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	~50 FR 蹴伸び → グライドキック	100			0:03:40
drill	25	×	4	1	0'50"	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			0:03:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 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	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	150			0:03:45
swim											
1)	100	×	1	2	2'05"	5	70~80 FR ハード レースペース	200			0:04:10
2)	100	×	3	2	2'15"	3~4	50~70 FR 一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	600			0:13:30
3)	100	×	1	1	2'05"	5	70~80 FR ハード レースペース	100			0:02:05
4)	100	×	1	1	2'15"	3~4	50~70 FR 一定ペース・ストローク数 3)→4) レストなし	100			0:02:15
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	1'00"	9	80~ FR フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50			0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total										1800	0:57:05



【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 ~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0'55"	2 ~50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0'45"	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	100	0:03:00
swim										
1)	100	×	1	3	2'15"	5 70~80	FR	ハード レースペース	300	0:06:45
2)	100	×	3	2	2'30"	3~4 50~70	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	600	0:15:00
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	1'00"	9 80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1650	0:56:45