



【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
5	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	
swim												
1)	100	×	1	7	1'30"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数 テンポ意識	700			0:10:30	
2)	100	×	1	7	1'40"	3~4	50~70 FR スムース 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	700			0:11:40	
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100			0:02:00	
swim	25	×	4	1	1'00"	9	80~ FR フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	100			0:04:00	
DOWN			1	1							0:05:00	
Total											2400	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
5	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 ~50	FR	蹴伸び → グライドキック	100		0:03:20
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	0'55"	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		0:03:40
swim											
1)	100	×	1	6	1'40"	5 70~80	FR	一定ペース・ストローク数 テンポ意識	600		0:10:00
2)	100	×	1	6	1'50"	3~4 50~70	FR	スムーズ 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	600		0:11:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1'00"	9 80~	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	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2200		0:56:40



【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
5	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	×	4	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	200		0:04:00
swim											
1)	100	×	1	6	1'50"	5	FR	一定ペース・ストローク数 テンポ意識	600		0:11:00
2)	100	×	1	5	2'00"	3~4	FR	スムーズ 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	500		0:10:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1'00"	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	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2000		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
5	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	×	4	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	200		0:04:20
swim											
1)	100	×	1	6	2'00"	5	FR	一定ペース・ストローク数 テンポ意識	600		0:12:00
2)	100	×	1	5	2'10"	3~4	FR	スムーズ 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	500		0:10:50
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	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		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1950		0:56:50



【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
5	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	×	4	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	200		0:05:00
swim											
1)	100	×	1	5	2'10"	5	FR	一定ペース・ストローク数 テンポ意識	500		0:10:50
2)	100	×	1	4	2'20"	3~4	FR	スムーズ 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	400		0:09:20
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	9	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									1750		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
5	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	25	×	4	1	0'45"	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	100		0:03:00
swim											
1)	100	×	1	5	2'20"	5	FR	一定ペース・ストローク数 テンポ意識	500		0:11:40
2)	100	×	1	4	2'30"	3~4	FR	スムーズ 心拍を落ち着かせる 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	400		0:10:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1'00"	9	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		0:56:40