



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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:02:40
swim	50	×	4	1	0' 50"	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		0:03:20
swim											
1)	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:06:40
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800		0:12:40
3)	100	×	8	1	1' 30"	5	FR		800		0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2600		0:58:10



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

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:03:00
swim	50	×	3	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	150		0:02:45
swim											
1)	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	一定ペース・ストローク数	300		0:05:30
2)	100	×	8	1	1' 45"	4	FR		800		0:14:00
3)	100	×	7	1	1' 40"	5	FR		700		0:11:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2350		0:58:05



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

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	5ドックプル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)	50	×	6	1	1'00"	3	FR	一定ペース・ストローク数	300	0:06:00
2)	100	×	7	1	1'55"	4	FR		700	0:13:25
3)	100	×	6	1	1'50"	5	FR		600	0:11:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2150	0:57:55



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

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	FR	5ドックプル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)	50	×	5	1	1'05"	3	FR	一定ペース・ストローク数	250	0:05:25
2)	100	×	7	1	2'05"	4	FR		700	0:14:35
3)	100	×	5	1	2'00"	5	FR		500	0:10:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2000	0:57:45



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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	5ドックプル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)	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	一定ペース・ストローク数	300		0:07:00
2)	100	×	5	1	2' 20"	4	FR		500		0:11:40
3)	100	×	5	1	2' 15"	5	FR		500		0:11:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1850		0:57:40



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

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	スカーリング キャッチ・プル／2本ずつ	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	5ドックプル3ストローク	100		0:03:20
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)	50	×	5	1	1' 20"	3	FR	一定ペース・ストローク数	250		0:06:40
2)	100	×	5	1	2' 40"	4	FR		500		0:13:20
3)	100	×	4	1	2' 30"	5	FR		400		0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) レスト30秒			0:01:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1650		0:57:50