



【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】 キックとストロークのタイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	3~4
	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・プルノ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	×	3	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	150		0:02:30
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	×	16	1	1' 35"	4	FR		1600		0:25:20
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2550		0:57:30



【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】	【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・プルノ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	×	7	1	0' 55"	3	FR	一定ペース・ストローク数	350		0:06:25
2)	100	×	14	1	1' 45"	4	FR		1400		0:24:30
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2300		0:57:20



【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】	【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・プルノ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	×	13	1	1' 55"	4	FR		1300		0:24:55
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
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】	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	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・プルノ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	×	12	1	2' 05"	4	FR		1200		0:25:00
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2000		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

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・プルノ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	×	10	1	2' 20"	4	FR		1000		0:23:20
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1850		0:57:35



【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】 キックとストロークのタイミング	【強度】 1~2
【主観的強度】 5	3~4
	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・プルノ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	×	9	1	2' 40"	4	FR		900		0:24:00
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒			0:00:30
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1650		0:58:00