



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 ストローク技術の向上
 エアロビク能力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	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											0:10:00	
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	12サイドキック3ストローク	100	0:02:40	
swim	50	×	4	1	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:20	
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00	
swim	1)	50	×	10	1	0'45"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	500	0:07:30
	2)	100	×	6	1	1'30"	4	60~70	FR		600	0:09:00
	3)	200	×	3	1	2'50"	5	70~80	FR		600	0:08:30
			×	1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00	
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒			
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	SC	キャッチスカーリング ヘッドダウン・アップ/2本ずつ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ 前横呼吸	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0'30"	2	50	FR	スイム 前横呼吸	100	0:02:00	
			×	1	2	0'30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	1	4	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	100	0:02:40
	2)	25	×	1	4	0'40"	3	80~	FR	イージー	100	0:02:40
	3)	25	×	1	4	0'40"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	100	0:02:40
	4)	25	×	1	4	0'40"	3	80~	FR	イージー	100	0:02:40
									1)→2)→3)→4) レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										3100	1:27:40	



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 ストローク技術の向上
 エアロビク能力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	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											0:10:00	
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	12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 1本ずつスピードアップ	200	0:03:40	
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00	
swim	1)	50	×	7	1	0'50"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	350	0:05:50
	2)	100	×	6	1	1'40"	4	60~70	FR		600	0:10:00
	3)	200	×	3	1	3'15"	5	70~80	FR		600	0:09:45
			×	1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00	
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	SC	キャッチスカーリング ヘッドダウン・アップ/2本ずつ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ 前横呼吸	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0'30"	2	50	FR	スイム 前横呼吸	100	0:02:00	
			×	1	2	0'30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	1	3	0'45"	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	75	0:02:15
	2)	25	×	1	3	0'45"	3	60~70	FR	イージー	75	0:02:15
	3)	25	×	1	3	0'45"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	75	0:02:15
	4)	25	×	1	3	0'45"	3	60~70	FR	イージー	75	0:02:15
									1)→2)→3)→4) レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2850	1:28:15	



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 ストローク技術の向上
 エアロビク能力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】 呼吸のタイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

C												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up											0:10:00	
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	12サイドキック3ストローク	100	0:03:20	
swim	50	×	4	1	1'00"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:00	
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00	
swim	1)	50	×	6	1	1'05"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	300	0:06:30
	2)	100	×	4	1	2'05"	4	60~70	FR		400	0:08:20
	3)	200	×	2	1	4'00"	5	70~80	FR		400	0:08:00
			×	1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00	
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒			
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	SC	キャッチスカーリング ヘッドダウン・アップ/2本ずつ キックあり	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ 前横呼吸	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	スイム 前横呼吸	100	0:02:40	
			×	1	2	0'30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	1	3	0'45"	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	75	0:02:15
	2)	25	×	1	3	0'45"	3	60~70	FR	イージー	75	0:02:15
	3)	25	×	1	3	0'45"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	75	0:02:15
	4)	25	×	1	3	0'45"	3	60~70	FR	イージー	75	0:02:15
									1)→2)→3)→4) レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2400	1:27:50	



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】 呼吸のタイミング	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											0:10:00	
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	12サイドキック3ストローク	100	0:03:40	
swim	50	×	4	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:05:00	
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00	
swim	1)	50	×	4	1	1'15"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:05:00
	2)	100	×	4	1	2'20"	4	60~70	FR		400	0:09:20
	3)	200	×	2	1	4'30"	5	70~80	FR		400	0:09:00
			×	1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00	
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒			
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	50	SC	キャッチスカーリング ヘッドダウン・アップ/2本ずつ キックあり	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ 前横呼吸	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	スイム 前横呼吸	100	0:03:00	
			×	1	2	0'30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	1	2	0'50"	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	50	0:01:40
	2)	25	×	1	2	0'50"	3	60~70	FR	イージー	50	0:01:40
	3)	25	×	1	2	0'50"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50	0:01:40
	4)	25	×	1	2	0'50"	3	60~70	FR	イージー	50	0:01:40
									1)→2)→3)→4) レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2200	1:28:20	



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 ストローク技術の向上
 エアロビク能力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】 呼吸のタイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

E												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up											0:10:00	
choice	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	けのび → グライドキック	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	12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 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00	
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00	
swim	1)	25	×	6	1	0'45"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	150	0:04:30
	2)	50	×	6	1	1'30"	4	60~70	FR		300	0:09:00
	3)	100	×	4	1	2'55"	5	70~80	FR		400	0:11:40
			×	1	2	0'30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00	
									セット毎に心拍確認 心拍数22~26/10秒			
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00	
drill	25	×	4	1	1'05"	2	50	SC	キャッチスカーリング ヘッドダウン・アップ/2本ずつ キックあり	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ 前横呼吸	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	スイム 前横呼吸	100	0:03:20	
			×	1	2	0'30"			レスト30秒 ※片手スイム:呼吸は回している側		0:01:00	
swim	1)	25	×	1	1	1'00"	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	25	0:01:00
	2)	25	×	1	1	1'00"	3	60~70	FR	イージー	25	0:01:00
	3)	25	×	1	1	1'00"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	25	0:01:00
	4)	25	×	1	1	1'00"	3	60~70	FR	イージー	25	0:01:00
									1)→2)→3)→4) レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										1800	1:27:40	