



【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
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
3~4
5~6
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)	100	×	1	3	1'25"	5	70~80	FR	ハード レースペース	300	0:04:15
2)	200	×	2	3	3'10"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	1200	0:19:00
			1	2	0'30"				1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
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	8	0'20"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	200	0:02:40
2)	50	×	1	7	1'10"	3	50~60	FR	イージー リカバリー	350	0:08:10
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3050	1:26:05



【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】	1~2
呼吸のタイミング	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											0:10:00
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)	100	×	1	3	1'35"	5	70~80	FR	ハード レースペース	300	0:04:45
2)	200	×	2	3	3'30"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	1200	0:21:00
			1	2	0'30"				1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
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	4	0'25"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	100	0:01:40
2)	50	×	1	4	1'15"	3	50~60	FR	イージー リカバリー	200	0:05:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2800		1:26:05



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00	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)	100	×	1	3	1'55"	5	70~80	FR	ハード レースペース	300	0:05:45
2)	100	×	3	3	2'05"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	900	0:18:45
			1	2	0'30"				1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
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	4	0'30"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	100	0:02:00
2)	25	×	1	4	0'45"	3	50~60	FR	イージー リカバリー	100	0:03:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2400		1:25:30



【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】	1~2
呼吸のタイミング	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											0:10:00
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)	100	×	1	3	2'10"	5	70~80	FR	ハード レースペース	300	0:06:30
2)	100	×	2	3	2'20"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:14:00
			1	2	0'30"				1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:00
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	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
2)	25	×	1	4	0'50"	3	50~60	FR	イージー リカバリー	100	0:03:20
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2100	1:24:50



【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
【主観的強度】
4

【強度】
1~2
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)	50	×	1	4	1'20"	5	70~80	FR	ハード レースペース	200	0:05:20
2)	50	×	3	4	1'30"	3~4	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:18:00
			1	3	0'30"				1)→2) レストなし 2)→1) レスト30秒		0:01:30
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	2	0'40"	8	80~	FR	フローティングスタート 25mハード 前横呼吸	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	1'00"	3	50~60	FR	イージー リカバリー	50	0:02:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1750		1:25:40