



【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 |

| 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 |
| pull | 100 | × | 9 | 1 | 1'35" | 4 | 60~70 | FR | 一定ペース・ストローク数 | 900 | 0:14:15 |
| swim | 100 | × | 10 | 1 | 1'35" | 4 | 60~70 | FR | | 1000 | 0:15:50 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | | セット毎に心拍確認 心拍数22~24/10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 | 25 | × | 6 | 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 | 150 | 0:06:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3050 | 1:27:35 |



【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 |
| pull | 100 | × | 8 | 1 | 1'45" | 4 | 60~70 | FR | 一定ペース・ストローク数 | 800 | 0:14:00 |
| swim | 100 | × | 8 | 1 | 1'45" | 4 | 60~70 | FR | | 800 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | | セット毎に心拍確認 心拍数22~24/10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 | 25 | × | 6 | 1 | 1'00" | 8 | 80~ | FR | フローティングスタート 前横呼吸 | 150 | 0:06:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2750 | 1:27:10 |



【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 |

| 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 |
| pull | 100 | × | 7 | 1 | 2'00" | 4 | 60~70 | FR | 一定ペース・ストローク数 | 700 | 0:14:00 |
| swim | 100 | × | 7 | 1 | 2'00" | 4 | 60~70 | FR | | 700 | 0:14:00 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | | セット毎に心拍確認 心拍数22~24/10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 | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 8 | 80~ | FR | フローティングスタート 前横呼吸 | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2500 | 1:27:30 |



【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 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 20" | 4 | 60~70 | FR | 一定ペース・ストローク数 | 500 | 0:11:40 |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 20" | 4 | 60~70 | FR | | 500 | 0:11:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | レスト30秒 セット毎に心拍確認 心拍数22~24/10秒 | | 0:00:30 |
| 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 | 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 | 25 | × | 4 | 1 | 1' 15" | 8 | 80~ | FR | フローティングスタート 前横呼吸 | 100 | 0:05:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 2100 | 1:26:10 |



【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 |

| 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 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2'50" | 4 | 60~70 | FR | 一定ペース・ストローク数 | 500 | 0:14:10 |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 2'50" | 4 | 60~70 | FR | | 400 | 0:11:20 |
| | | | 1 | 1 | 0'30" | | | | レスト30秒 | | 0:00:30 |
| | | | | | | | | | セット毎に心拍確認 心拍数22~24/10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 | 25 | × | 2 | 1 | 1'15" | 8 | 80~ | FR | フローティングスタート 前横呼吸 | 50 | 0:02:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:15:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1800 | 1:26:00 |