



【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
キャッチ	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	×	6	1	0'45"	2	50	FR	偶:けのび → グライドキック 偶:12サイドキック3ストローク	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	ドックプル キックあり	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)	200	×	1	6	3'15"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数 HR22~24	1200	0:19:30
2)	100	×	1	5	1'25"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR24~28	500	0:07:05
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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)	50	×	1	5	0'45"	8	80~	FR	T字Uターン ハード 前横呼吸	250	0:03:45
2)	50	×	1	4	1'00"	3	50~60	FR	↓イージー 前横呼吸	200	0:04:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3200	1:26:50



【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	【強度】
【主観的強度】	1~2
4	3~4
	5~6
	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	×	6	1	0'50"	2	50	FR	偶:けのび → グライドキック 偶:12サイドキック3ストローク	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドックプル キックあり	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)	200	×	1	5	3'35"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数 HR22~24	1000	0:17:55
2)	100	×	1	5	1'35"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR24~28	500	0:07:55
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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)	50	×	1	4	0'50"	8	80~	FR	T字Uターン ハード 前横呼吸	200	0:03:20
2)	50	×	1	3	1'05"	3	50~60	FR	↓イージー 前横呼吸	150	0:03:15
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2900	1:26:45



【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	×	6	1	0'55"	2	50	FR	偶:けのび → グライドキック 偶:12サイドキック3ストローク	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドックプル キックあり	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00
swim											
1)	200	×	1	4	4'15"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数 HR22~24	800	0:17:00
2)	100	×	1	4	1'55"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR24~28	400	0:07:40
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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)	50	×	1	3	0'55"	8	80~	FR	T字Uターン ハード 前横呼吸	150	0:02:45
2)	50	×	1	2	1'20"	3	50~60	FR	↓イージー 前横呼吸	100	0:02:40
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2500	1:27:15



【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	×	6	1	0'55"	2	50	FR	偶:けのび → グライドキック 偶:12サイドキック3ストローク	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	ドックプル キックあり	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)	200	×	1	3	4'50"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数 HR22~24	600	0:14:30
2)	100	×	1	3	2'10"	5	70~80	FR	テンポアップ 一定ペース HR24~28	300	0:06:30
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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	1'00"	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	0:04:00
	25	×	4	1	0'50"	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	0:03:20
	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)	50	×	1	2	1'10"	8	80~	FR	T字Uターン ハード 前横呼吸	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1'30"	3	50~60	FR	↓イージー 前横呼吸	100	0:03:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2150	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	×	6	1	1'00"	2	50	FR	偶:けのび → グライドキック	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	偶:12サイドキック3ストローク	100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0'45"	3~6	50~80	FR	ドックプル キックあり	100	0:03:00
			1	2	0'30"			FR	DES 1本ずつスピードアップ		0:01:00
									レスト 30秒		
swim											
1)	100	×	2	3	3'00"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:18:00
2)	50	×	1	3	1'20"	5	70~80	FR	HR22~24	150	0:04:00
									テンポアップ 一定ペース		
									HR24~28		
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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	100	0:04:20
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	ヘッドダウン・アップ/2本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	キックあり	100	0:03:20
		×	1	2	0'30"			FR	片手スイム 左手前右手回し・右手前左手回し/2本ずつ		0:01:00
									前横呼吸		
									スイム 前横呼吸		
									レスト30秒		
									※片手スイム:呼吸は回している側		
swim											
1)	50	×	1	2	1'20"	8	80~	FR	T字Uターン ハード	100	0:02:40
2)	50	×	1	1	1'30"	3	50~60	FR	前横呼吸	50	0:01:30
									↓イージー		
									前横呼吸		
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1800	1:26:00