



【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)	100	×	1	2	1'35"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:03:10
2)	200	×	2	2	3'05"	4	60~70	FR		800	0:12:20
3)	100	×	2	2	1'30"	5	70~80	FR		400	0:06:00
		×	1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
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
pull	100	×	8	1	1'35"	4	60~70	FR	T字 スムース 適宜前横呼吸 ブイのみ	800	0:12:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3250	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

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)	100	×	1	2	1'45"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:03:30
2)	200	×	1	2	3'25"	4	60~70	FR		400	0:06:50
3)	100	×	2	2	1'40"	5	70~80	FR		400	0:06:40
		×	1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
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
pull	100	×	8.5	1	1'45"	4	60~70	FR	T字 スムース 適宜前横呼吸 ブイのみ	850	0:14:52
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2900	1:26:43



【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	×	3	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES	1本ずつスピードアップ	150	0:03:15		
			1	2	0'30"					レスト 30秒		0:01:00		
swim														
1)	100	×	1	2	2'05"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数		200	0:04:10		
2)	200	×	1	2	4'05"	4	60~70	FR			400	0:08:10		
3)	100	×	2	2	2'00"	5	70~80	FR			400	0:08:00		
		×	1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒			0:00:30		
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		
pull	100	×	5	1	2'05"	4	60~70	FR	T字	スムーズ	適宜前横呼吸	ブイのみ	500	0:10:25
DOWN			1	1								0:15:00		
Total											2500	1:27:20		



【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	×	3	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	2	0'30"				レスト 30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	1	2	2'20"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2'15"	4	60~70	FR		400	0:09:00
3)	100	×	1	2	2'10"	5	70~80	FR		200	0:04:20
		×	1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30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	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
pull	100	×	4	1	2'20"	4	60~70	FR	T字 スムース 適宜前横呼吸 ブイのみ	400	0:09:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2200	1:26:25



【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 偶:12サイドキック3ストローク	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	ドックプル キックあり	100	0:04:00
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	×	2	2	1'30"	3	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	200	0:06:00
2)	100	×	1	2	2'50"	4	60~70	FR		200	0:05:40
3)	50	×	2	2	1'20"	5	70~80	FR		200	0:05:20
		×	1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
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
pull	100	×	4	1	3'00"	4	60~70	FR	T字 スムース 適宜前横呼吸 ブイのみ	400	0:12:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1850	1:26:50