



【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 スムース 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】 呼吸のタイミング | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| 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 | × | 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 |