



【テーマ】
 レース期
 AT・LTの向上
 ストローク技術・効率の向上
 速い 比較的持続できる

| | |
|-------------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| キャッチからのかき込み | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:02:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:02:40 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 0' 50" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 150 | | 0:02:30 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 600 | | 0:09:00 |
| swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | | 700 | | 0:10:30 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | 2 | FR | イージーフォーム | 150 | | 0:03:00 |
| 2) | 50 | × | 1 | 3 | 0' 50" | 4 | FR | スムーズ | 150 | | 0:02:30 |
| 3) | 50 | × | 1 | 3 | 0' 40" | 7 | FR | ハード | 150 | | 0:02:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2500 | | 0:57:10 |



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速い 比較的持続できる

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|--------|------|
| 1~2 | 1~2 |
| 3~4 | 3~4 |
| 5~6 | 5~6 |
| 7~8 | 7~8 |
| 9~10 | 9~10 |

【主観的強度】
5

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 0' 55" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 150 | | 0:02:45 |
| pull | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 600 | | 0:10:00 |
| swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | 5 | FR | | 600 | | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 2 | FR | イージーフォーム | 100 | | 0:02:10 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 4 | FR | スムーズ | 100 | | 0:01:50 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 7 | FR | ハード | 100 | | 0:01:30 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2250 | | 0:57:35 |



【テーマ】
 レース期
 AT・LTの向上
 ストローク技術・効率の向上
 速い 比較的持続できる

| | |
|-------------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| キャッチからのかき込み | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 00" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 150 | | 0:03:00 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 500 | | 0:09:10 |
| swim | 100 | × | 5.5 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | | 550 | | 0:10:05 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 2 | 1' 05" | 2 | FR | イージーフォーム | 100 | | 0:02:10 |
| 2) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 55" | 4 | FR | スムーズ | 100 | | 0:01:50 |
| 3) | 50 | × | 1 | 2 | 0' 45" | 7 | FR | ハード | 100 | | 0:01:30 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 2100 | | 0:57:25 |



【テーマ】
 レース期
 AT・LTの向上
 ストローク技術・効率の向上
 速い 比較的持続できる

| | |
|-------------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| キャッチからのかき込み | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:03:20 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 05" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 150 | | 0:03:15 |
| pull | 100 | × | 5 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 500 | | 0:10:00 |
| swim | 100 | × | 5.5 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | | 550 | | 0:11:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 05" | 2 | FR | イージーフォーム | 50 | | 0:01:05 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 4 | FR | スムーズ | 50 | | 0:00:55 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 45" | 7 | FR | ハード | 50 | | 0:00:45 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 1950 | | 0:57:00 |



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速い 比較的持続できる

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|--------|------|
| 1~2 | 1~2 |
| 3~4 | 3~4 |
| 5~6 | 5~6 |
| 7~8 | 7~8 |
| 9~10 | 9~10 |

【主観的強度】
5

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:03:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:03:20 |
| swim | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 150 | | 0:03:30 |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 400 | | 0:08:40 |
| swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | | 500 | | 0:10:50 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 15" | 2 | FR | イージーフォーム | 50 | | 0:01:15 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 05" | 4 | FR | スムーズ | 50 | | 0:01:05 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 0' 55" | 7 | FR | ハード | 50 | | 0:00:55 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 1800 | | 0:56:55 |



【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速い 比較的持続できる

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|--------|------|
| 1~2 | 1~2 |
| 3~4 | 3~4 |
| 5~6 | 5~6 |
| 7~8 | 7~8 |
| 9~10 | 9~10 |

【主観的強度】
5

| F | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|---------------------------------------|----------|------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| cho | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目で身体の状態をチェック | 200 | | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | スカーリング キャッチ・プルノ2本ずつ | 100 | | 0:03:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 1~2本:ドックプル 3~4本:ロングドックプル キックあり | 100 | | 0:03:40 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | FR | 5ドックプル3ストローク | 100 | | 0:03:40 |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 3~6 | FR | DES フォーム~ハード ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる | 100 | | 0:03:00 |
| pull | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | 5 | FR | 一定ペース・ストローク数 ブイのみ | 400 | | 0:09:20 |
| swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | 5 | FR | | 400 | | 0:09:20 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | 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 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 30" | 2 | FR | イージーフォーム | 50 | | 0:01:30 |
| 2) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 15" | 4 | FR | スムーズ | 50 | | 0:01:15 |
| 3) | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | 7 | FR | ハード | 50 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし | | | |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 1650 | | 0:56:45 |