



【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

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
swim											
1)	100	×	4	2	1' 30"	5	FR	一定ペース・ストローク数	800		0:12:00
2)	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	リカバリー	400		0:06:20
			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)	25	×	1	6	0' 20"	7	FR	ハード フローティングスタート	150		0:02:00
2)	75	×	1	6	1' 15"	3	FR	フォーム	450		0:07:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2550		0:58:00



【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】	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

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
swim											
1)	100	×	4	2	1' 40"	5	FR	一定ペース・ストローク数	800		0:13:20
2)	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	リカバリー	400		0:07:00
			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)	25	×	1	3	0' 25"	7	FR	ハード フローティングスタート	75		0:01:15
2)	75	×	1	3	1' 20"	3	FR	フォーム	225		0:04:00
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2250		0:57:40



【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

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
swim											
1)	100	×	3	2	1' 50"	5	FR	一定ペース・ストローク数	600		0:11:00
2)	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	リカバリー	400		0:07:40
			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)	25	×	1	3	0' 25"	7	FR	ハード フローティングスタート	75		0:01:15
2)	75	×	1	3	1' 30"	3	FR	フォーム	225		0:04:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2050		0:57:05



【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

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
swim											
1)	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	一定ペース・ストローク数	600		0:12:00
2)	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	リカバリー	400		0:08:20
			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)	25	×	1	2	0' 25"	7	FR	ハード フローティングスタート	50		0:00:50
2)	75	×	1	2	1' 40"	3	FR	フォーム	150		0:03:20
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1950		0:57:45



【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

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
swim											
1)	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	一定ペース・ストローク数	600		0:13:00
2)	50	×	5	1	1' 10"	4	FR	リカバリー	250		0:05:50
			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)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート	50		0:01:00
2)	75	×	1	2	1' 45"	3	FR	フォーム	150		0:03:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1800		0:57:30



【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
swim											
1)	100	×	3	2	2' 20"	5	FR	一定ペース・ストローク数	600		0:14:00
2)	50	×	3	1	1' 15"	4	FR	リカバリー	150		0:03:45
			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)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート	50		0:01:00
2)	75	×	1	2	1' 50"	3	FR	フォーム	150		0:03:40
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1650		0:56:45