



【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】  
キックとプルのタイミング  
【主観的強度】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	4	2	0' 50"	3	FR	スムーズ	400		0:06:40
2)	100	×	2	2	1' 30"	5	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:06:00
3)	200	×	2	2	3' 00"	5	FR	2)100mのペースをキープ	800		0:12:00
			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
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2450		0:58:50



【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
キックとプルのタイミング	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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	2	2	0' 55"	3	FR	スムーズ	200		0:03:40
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:06:40
3)	200	×	2	2	3' 20"	5	FR	2)100mのペースをキープ	800		0:13:20
			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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード	100		0:04:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2250		0:59:45



【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】	【強度】
キックとプルのタイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	スムーズ	300		0:06:00
2)	100	×	1	2	1' 50"	5	FR	一定ペース・ストローク数	200		0:03:40
3)	200	×	2	2	3' 40"	5	FR	2)100mのペースをキープ	800		0:14:40
			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
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード	50		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2100		0:59:00



【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】  
キックとプルのタイミング  
【主観的強度】  
5

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	スムーズ	300		0:06:30
2)	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:08:00
3)	200	×	1	2	4' 00"	5	FR	2)100mのペースをキープ	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' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	フローティングスタート ハード	50		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1900		0:58:05



【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】	1~2
キックとプルのタイミング	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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	2	2	1' 10"	3	FR	スムーズ	200		0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 10"	5	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:08:40
3)	200	×	1	2	4' 20"	5	FR	2)100mのペースをキープ	400		0:08:40
			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' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	フローティングスタート ハード	50		0:02:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1800		0:58:30



【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】	1~2
キックとプルのタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

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	奇数:グライドキック 偶数:12サイドキック1ストロークチェンジ	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	片手キャッチスカーリング 5スカーリング1ストロークチェンジ キックあり	100		0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3ストローク6サイドキック	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)	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	スムーズ	200		0:05:00
2)	100	×	2	2	2' 20"	5	FR	一定ペース・ストローク数	400		0:09:20
3)	150	×	1	2	3' 30"	5	FR	2)100mのペースをキープ	300		0:07:00
			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' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 10"	9	FR	フローティングスタート ハード	50		0:02:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1650		0:58:00