



【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

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
pull / 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)	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)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim			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	0' 45"	8	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	150		0:02:15
2)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	100		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2600		0:58:25



【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
pull / swim											
1)	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	一定ペース・ストローク数	600		0:10:00
2)	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)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim			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	0' 45"	8	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	100		0:01:30
2)	50	×	1	2	1' 00"	3	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	100		0:02:00
DOWN			1	1							0:05:00
Total									2350		0:58:55



【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】	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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	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	~50	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	~50	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	50~80	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 / swim											
1)	100	×	2	2	1' 50"	5	70~80	FR	一定ペース・ストローク数	400	0:07:20
2)	200	×	2	2	3' 40"	5	70~80	FR	2)100mのペースをキープ	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim		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	0' 50"	8	80	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	50	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	100	0:02:20
DOWN											
			1	1							0:05:00
Total										2150	0:58:40



【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】	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

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
pull / swim											
1)	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	一定ペース・ストローク数	200		0:04:00
2)	200	×	2	2	4' 00"	5	FR	2)100mのペースをキープ	800		0:16:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim			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	2	0' 50"	8	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	100		0:01:40
2)	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	100		0:02:20
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1950		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
pull / 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)	150	×	1	2	3' 15"	5	FR	2)100mのペースをキープ	300		0:06:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim			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	2	1' 00"	8	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	100		0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 20"	3	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	100		0:02:40
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1850		0:58:20



【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

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
pull / 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)	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)レストなし 2)→1)レスト30秒 1セット目:pull プルブイのみ 2セット目:swim			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	2	1' 05"	8	FR	ハード T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム)	100		0:02:10
2)	50	×	1	1	1' 25"	3	FR	イージー T字ターン 前横呼吸(ヘッドアップスイム) レストなし	50		0:01:25
DOWN			1	1							0:05:00
Total									1750		0:58:55