



【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	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' 45"	2	~50 FR 奇:グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50 FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50 FR 3ストローク6サイドキック	100	0:02:40	
swim	50	×	4	1	0' 50"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:20	
swim										
1)	100	×	6	1	1' 35"	3	60~70 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:09:30	
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:09:00	
3)	300	×	2	1	4' 30"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:09:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) レスト30秒			0:01:00
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	80~ FR コース内一斉 フローティングスタート H	100	0:04:00	
DOWN										0:05:00
Total								2700		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】
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

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 奇:グライトキック 偶:12サイドキックチェンジ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
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	×	4	1	0' 55"	3~6	50~80	FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:03:40
swim										
1)	100	×	5	1	1' 45"	3	60~70	FR 一定ペース・ストローク数	500	0:08:45
2)	200	×	2	1	3' 20"	5	70~80	FR 一定ペース・ストローク数	400	0:06:40
3)	300	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR 一定ペース・ストローク数	600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	80~	FR コース内一斉 フローティングスタート H	100	0:04:00
DOWN										0:05:00
Total									2400	0:57:55



【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】
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

C									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:グライトキック 偶:12サイドキックチェンジ	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	×	4	1	1' 00"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:04:00
swim									
1)	100	×	5	1	1' 55"	3	60~70 FR 一定ペース・ストローク数	500	0:09:35
2)	200	×	3	1	3' 40"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:11:00
3)	300	×	1	1	5' 30"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	80~ FR コース内一斉 フローティングスタート H	50	0:02:00
DOWN									0:05:00
Total								2250	0:57:15



【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	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
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 奇:グライトキック 偶:12サイドキックチェンジ	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	×	4	1	1' 05"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	200	0:04:20
swim									
1)	100	×	4	1	2' 05"	3	60~70 FR 一定ペース・ストローク数	400	0:08:20
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:12:00
3)	300	×	1	1	6' 00"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	80~ FR コース内一斉 フローティングスタート H	50	0:02:00
DOWN									0:05:00
Total								2150	0:57:50



【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】
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

E									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:グライトキック 偶:12サイドキックチェンジ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 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	50~80 FR DES E~H 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	1	2' 10"	3	60~70 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:06:30
2)	200	×	3	1	4' 20"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	600	0:13:00
3)	300	×	1	1	6' 30"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:06:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	80~ FR コース内一斉 フローティングスタート H	50	0:02:00
DOWN									0:05:00
Total								2000	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】
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

F									
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	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
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 奇:グライトキック 偶:12サイドキックチェンジ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 片手キャッチスカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 3ストローク6サイドキック	100	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 20"	3~6	50~80 FR DES E~H ドリルの間には、30秒程度のレストを入れる	150	0:04:00
swim									
1)	100	×	3	1	2' 30"	3	60~70 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:07:30
2)	200	×	2	1	4' 40"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	400	0:09:20
3)	300	×	1	1	7' 00"	5	70~80 FR 一定ペース・ストローク数	300	0:07:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:03:00
swim	25	×	2	1	1' 00"	9	80~ FR コース内一斉 フローティングスタート H	50	0:02:00
DOWN									0:05:00
Total								1800	0:56:40