



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:6サイドキック	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/2本ずつ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:20
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	12	1	0'50"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	600	0:10:00
2)	100	×	8	1	1'35"	4	60~70	FR		800	0:12:40
3)	200	×	4	1	3'10"	4	60~70	FR		800	0:12:40
		×	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	50	×	4	1	0'55"	3~7	50~80	FR	T字Uターン DES 1本ずつスピードアップ 前横呼吸	200	0:03:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3250	1:27:00



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:6サイドキック	150	0:05:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/2本ずつ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:03:40
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	10	1	0'55"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	500	0:09:10
2)	100	×	6	1	1'45"	4	60~70	FR		600	0:10:30
3)	200	×	4	1	3'30"	4	60~70	FR		800	0:14:00
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0'55"	3~7	50~80	FR	T字Uターン DES 1本ずつスピードアップ 前横呼吸	150	0:02:45
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2900	1:26:35



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:6サイドキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	9	1	1'05"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	450	0:09:45
2)	100	×	5	1	2'05"	4	60~70	FR		500	0:10:25
3)	200	×	3	1	4'10"	4	60~70	FR		600	0:12:30
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1'05"	3~7	50~80	FR	T字Uターン DES 1本ずつスピードアップ 前横呼吸	150	0:03:15
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2500	1:26:50



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:6サイドキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/2本ずつ キックあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	6	1	1'15"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	300	0:07:30
2)	100	×	5	1	2'20"	4	60~70	FR		500	0:11:40
3)	200	×	3	1	4'40"	4	60~70	FR		600	0:14:00
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	50	×	2	1	1'20"	3~7	50~80	FR	T字Uターン DES 1本ずつスピードアップ 前横呼吸	100	0:02:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2250	1:26:25



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
長く持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
choice	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	6	1	0'55"	2	50	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:6サイドキック	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	スカーリング キャッチ・プル/2本ずつ キックあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドックプル・ロングドックプル/2本ずつ キックあり	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0'45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	6	1	1'30"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	300	0:09:00
2)	100	×	4	1	2'50"	4	60~70	FR		400	0:11:20
3)	150	×	3	1	4'15"	4	60~70	FR		450	0:12:45
		×	1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
swim	50	×	2	1	1'30"	3~7	50~80	FR	T字Uターン DES 1本ずつスピードアップ 前横呼吸	100	0:03:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1900	1:26:05