



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
キャッチ	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	10	1	0'50"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	500	0:08:20
2)	100	×	9	1	1'35"	4	60~70	FR		900	0:14:15
3)	100	×	8	1	1'30"	5	70~80	FR		800	0:12:00
		×	1	2	1'00"				1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
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"	4~7	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	1:27:15



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	×	9	1	0'55"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	450	0:08:15
2)	100	×	8	1	1'45"	4	60~70	FR		800	0:14:00
3)	100	×	7	1	1'40"	5	70~80	FR		700	0:11:40
		×	1	2	1'00"				1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
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"	4~7	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										2950	1:27:50



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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											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	×	7	1	1'05"	3	50~70	FR	一定ペース・ストローク数	350	0:07:35
2)	100	×	6	1	2'05"	4	60~70	FR		600	0:12:30
3)	100	×	6	1	2'00"	5	70~80	FR		600	0:12:00
			×	1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
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"	4~7	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		1:27:15



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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)	100	×	5	1	2'15"	5	70~80	FR		500	0:11:15
			×	1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1'15"	4~7	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	0:03:45
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2250	1:27:15



【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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
呼吸のタイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	3'00"	4	60~70	FR		400	0:12:00
3)	100	×	4	1	2'45"	5	70~80	FR		400	0:11:00
		×	1	2	1'00"				1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	1'30"	4~7	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	1:27:30