



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 OWS・ストローク技術の向上  
 エアロビク能力の向上  
 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:12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)	100	×	3	2	1'35"	4	50~70	FR	T字ターン 一定ペース	600	0:09:30
2)	100	×	5	2	1'30"	5	70~80	FR	↓	1000	0:15:00
3)	200	×	1	2	3'00"	5	70~80	FR	↓	400	0:06:00
		×	1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット目 プル:プルブイのみ 2セット目 スイム		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	6	0'20"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	150	0:02:00
2)	25	×	1	6	1'00"	2	50~70	FR	イージー	150	0:06:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3200	1:27:30



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 OWS・ストローク技術の向上  
 エアロビク能力の向上  
 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)	100	×	2	2	1'45"	4	50~70	FR	T字ターン 一定ペース	400	0:07:00
2)	100	×	4	2	1'40"	5	70~80	FR	↓	800	0:13:20
3)	200	×	1	2	3'20"	5	70~80	FR	↓	400	0:06:40
		×	1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット目 プル:プルブイのみ 2セット目 スイム		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	6	0'25"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	150	0:02:30
2)	25	×	1	6	1'00"	2	50~70	FR	イージー	150	0:06:00
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2800		1:27:00



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 OWS・ストローク技術の向上  
 エアロビク能力の向上  
 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

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	×	4	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	200	0:04:20
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	2	2'05"	4	50~70	FR	T字ターン 一定ペース	400	0:08:20
2)	100	×	3	2	2'00"	5	70~80	FR	↓	600	0:12:00
3)	200	×	1	2	4'00"	5	70~80	FR	↓	400	0:08:00
		×	1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット目 プル:プルブイのみ 2セット目 スイム		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
swim											
1)	25	×	1	4	0'25"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:01:40
2)	25	×	1	4	1'05"	2	50~70	FR	イージー	100	0:04:20
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2500		1:27:40



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 OWS・ストローク技術の向上  
 エアロビク能力の向上  
 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)	100	×	2	2	2'20"	4	50~70	FR	T字ターン 一定ペース	400	0:09:20
2)	100	×	3	2	2'15"	5	70~80	FR	↓	600	0:13:30
3)	200	×	1	2	4'30"	5	70~80	FR	↓	400	0:09:00
		×	1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット目 プル:プルブイのみ 2セット目 スイム		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'30"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1'10"	2	50~70	FR	イージー	50	0:02:20
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2300		1:27:15



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 OWS・ストローク技術の向上  
 エアロビク能力の向上  
 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)	100	×	1	2	3'00"	4	50~70	FR	T字ターン 一定ペース	200	0:06:00
2)	100	×	3	2	2'50"	5	70~80	FR	↓	600	0:17:00
3)	150	×	1	2	4'15"	5	70~80	FR	↓	300	0:08:30
		×	1	1	1'00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト60秒 1セット目 プル:プルブイのみ 2セット目 スイム		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'30"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	1'15"	2	50~70	FR	イージー	50	0:02:30
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1900		1:26:30