



【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】	【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											0:10:00
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サイドキックチェンジ	150	0:04:30
	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
	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	×	3	1	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:30
			1	3	0'30"				レスト 30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	2	2	0'45"	6	80~	FR	スムーズハード HR26~28	200	0:03:00
2)	100	×	5	2	1'30"	5	70~80	FR	一定ペース	1000	0:15:00
		×	1	1	1'00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		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)	100	×	4	1	1'30"	4~5	70~80	FR	T字ターン 一定ペース	400	0:06:00
2)	200	×	5	1	3'05"	4~5	70~80	FR	100mのペースをキープ	1000	0:15:25
									1)→2)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3450		1:27:55



【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

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:12サイドキックチェンジ	150	0:05:00			
	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			
	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	×	3	1	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:02:45			
			1	3	0' 30"				レスト 30秒		0:01:30			
swim														
1)	50	×	2	2	0' 50"	6	80~	FR	スムーズハード HR26~28	200	0:03:20			
2)	100	×	4	2	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース	800	0:13:20			
		×	1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		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)	100	×	4	1	1' 40"	4~5	70~80	FR	T字ターン 一定ペース	400	0:06:40			
2)	200	×	4	1	3' 25"	4~5	70~80	FR	100mのペースをキープ	800	0:13:40			
									1)→2)レストなし					
DOWN											1	1	0:15:00	
Total										3050	1:27:35			



【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:12サイドキックチェンジ	150	0:05:30			
	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			
	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' 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	×	2	2	0' 55"	6	80~	FR	スムーズハード HR26~28	200	0:03:40			
2)	100	×	3	2	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース	600	0:12:00			
		×	1	1	1' 00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		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)	100	×	3	1	2' 00"	4~5	70~80	FR	T字ターン 一定ペース	300	0:06:00			
2)	200	×	3	1	4' 05"	4~5	70~80	FR	100mのペースをキープ	600	0:12:15			
									1)→2)レストなし					
DOWN											1	1	0:15:00	
Total										2550	1:26:10			



【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】
 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

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:12サイドキックチェンジ	150	0:05:30
	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
	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	1'15"	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	×	2	2	1'05"	6	80~	FR	スムーズハード HR26~28	200	0:04:20
2)	100	×	3	2	2'15"	5	70~80	FR	一定ペース	600	0:13:30
		×	1	1	1'00"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	6	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim											
1)	100	×	3	1	2'15"	4~5	70~80	FR	T字ターン 一定ペース	300	0:06:45
2)	200	×	2	1	4'30"	4~5	70~80	FR	100mのペースをキープ	400	0:09:00
									1)→2)レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2350	1:27:10



【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

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	1' 00"	2	FR	奇:けのび → グライドキック 偶:12サイドキックチェンジ	150			0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	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			0:04:00
	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 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	×	1	2	1' 20"	6	FR	スムーズハード HR26~28	100			0:02:40
2)	100	×	3	2	2' 50"	5	FR	一定ペース	600			0:17:00
		×	1	1	1' 00"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト60秒				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)	100	×	2	1	2' 50"	4~5	FR	T字ターン 一定ペース	200			0:05:40
2)	150	×	2	1	4' 15"	4~5	FR	100mのペースをキープ	300			0:08:30
								1)→2)レストなし				
DOWN			1	1								0:15:00
Total									1900			1:26:30