



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

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】

5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	12サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:00
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	5	1	3' 00"	5	70~80	FR	一定ペースの確認 スムースなストロークと体重移動	1000	0:15:00
2)	200	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓T字ターン	600	0:09:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:03:00
swim	25	×	6	1	0' 40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	150	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	2	50~60	FR	イージー	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	4	60~70	FR	フォーム T字ターン	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	100	0:01:40
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3200		1:28:30



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・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	
cho	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	×	4	1	0'50"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	12サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0'55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	4	1	3'20"	5	70~80	FR	一定ペースの確認 スムースなストロークと体重移動	800	0:13:20
2)	200	×	2.5	1	3'20"	5	70~80	FR	↓T字ターン	500	0:08:20
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:03:00
swim	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	150	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	2	0'55"	2	50~60	FR	イージー	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0'55"	4	60~70	FR	フォーム T字ターン	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0'55"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	100	0:01:50
									レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2900	1:28:50	



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・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
cho	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	×	4	1	0'55"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:40
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	12サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	200	×	3	1	4'00"	5	70~80	FR	一定ペースの確認 スムースなストロークと体重移動	600	0:12:00
2)	200	×	2	1	4'00"	5	70~80	FR	↓T字ターン	400	0:08:00
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:03:00
swim	25	×	6	1	0'40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	150	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	1	1'05"	2	50~60	FR	イージー	50	0:01:05
2)	50	×	1	1	1'05"	4	60~70	FR	フォーム T字ターン	50	0:01:05
3)	50	×	1	1	1'05"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	50	0:01:05
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450		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
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・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
cho	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	×	4	1	1' 00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100		0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	12サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:07:30
			1	4	0' 30"			レスト30秒			0:02:00
swim											
1)	150	×	4	1	3' 20"	5	FR	一定ペースの確認 スムースなストロークと体重移動	600		0:13:20
2)	150	×	2	1	3' 20"	5	FR	↓T字ターン	300		0:06:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドルフィンロール	100		0:03:20
swim	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	150		0:04:30
swim											
1)	50	×	1	1	1' 15"	2	FR	イージー	50		0:01:15
2)	50	×	1	1	1' 15"	4	FR	フォーム T字ターン	50		0:01:15
3)	50	×	1	1	1' 15"	7	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	50		0:01:15
								レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2250		1:28:25



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・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	
cho	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	×	4	1	1'05"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1'05"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	12サイドキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:03:20	
swim	50	×	3	2	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:09:00	
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00	
swim	1)	100	×	3	1	2'50"	4	60~70	FR	一定ペースの確認 スムースなストロークと体重移動	300	0:08:30
	2)	100	×	2.5	1	2'50"	5	70~80	FR	↓T字ターン	250	0:07:05
			1	1	0'30"				レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30	
drill	25	×	4	1	0'55"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:03:40	
swim	25	×	6	1	0'50"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	150	0:05:00	
swim	1)	50	×	1	1	1'30"	2	50~60	FR	イージー	50	0:01:30
	2)	50	×	1	1	1'30"	4	60~70	FR	フォーム T字ターン	50	0:01:30
	3)	50	×	1	1	1'30"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	50	0:01:30
									レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										1850	1:27:55	