



【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)	100	×	1	6	1'25"	5~6	70~80	FR	スムーズハート	600	0:08:30
2)	200	×	1	5	3'05"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	1000	0:15:25
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
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									3150		1:26:55



【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											
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	0:10:00 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)	100	×	1	5	1'35"	5~6	70~80	FR	スムーズハート	500	0:07:55
2)	200	×	1	4	3'25"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	800	0:13:40
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドルフィンクロール	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 レストなし	100	0:01:50
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2850	1:26:55	



【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)	100	×	1	3	1'55"	5~6	70~80	FR	スムーズハート	300	0:05:45
2)	200	×	1	3	4'05"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数 1)→2) レストなし 2)→1) レストなし	600	0:12:15
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ドルフィンクロール	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	1'05"	2	50~60	FR	イージー	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	4	60~70	FR	フォーム T字ターン	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~	FR	ハート フローティングスタート~T字ターン レストなし	100	0:02:10
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2450	1:26:40	



【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】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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)	100	×	1	4	2' 10"	5~6	FR	スムーズハート	400		0:08:40
2)	150	×	1	3	3' 30"	4	FR	一定ペース・ストローク数	450		0:10:30
								1)→2) レストなし 2)→1) レストなし			
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									2200		1:27:05



【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											
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	0:10:00	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)	50	×	1	4	1'20"	5~6	70~80	FR	スムーズハート	200	0:05:20
2)	100	×	1	3	3'10"	4	60~70	FR	一定ペース・ストローク数	300	0:09:30
									1)→2) レストなし 2)→1) レストなし		
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	ドルフィンクロール	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									1800	1:26:40	