



【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											
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' 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	×	3	2	1' 35"	3	60~70	FR	一定ペース HR22-24	600	0:09:30
2)	100	×	3	2	1' 30"	5	70~80	FR	↓ HR22-26	600	0:09:00
3)	100	×	2	2	1' 25"	7	75~85	FR	↓ HR24-28	400	0:05:40
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
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	50	×	1	4	1' 20"	7-2	80-50	FR	ハード フローティングスタート(全員で) ハード後、すぐにイージーで戻ってくる	200	0:05:20
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3050	1:28:00	



【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)	100	×	2	2	1'45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22-24	400	0:07:00
2)	100	×	3	2	1'40"	5	70~80	FR	↓ HR22-26	600	0:10:00
3)	50	×	3	2	0'50"	7	75~85	FR	↓ HR24-28	300	0:05:00
			1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
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	50	×	1	4	1'20"	7-2	80-50	FR	ハード フローティングスタート(全員で) ハード後、すぐにイージーで戻ってくる	200	0:05:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2750	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  
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	2	2'05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22-24	200	0:04:10
2)	100	×	3	2	2'00"	5	70~80	FR	↓ HR22-26	600	0:12:00
3)	100	×	1	2	1'55"	7	75~85	FR	↓ HR24-28	200	0:03:50
			1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリハビリ	100		0:02:40
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	50	×	1	4	1'30"	7-2	80-50	FR	ハード フローティングスタート(全員で) ハード後、すぐにイージーで戻ってくる	200	0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450		1:28:40



【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】  
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)	100	×	1	2	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22-24	200		0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 15"	5	FR	↓ HR22-26	400		0:09:00
3)	100	×	1	2	2' 10"	7	FR	↓ HR24-28	200		0:04:20
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)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	50	×	1	4	1' 30"	7-2	FR	ハード フローティングスタート(全員で) ハード後、すぐにイージーで戻ってくる	200		0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2200		1:28:40



【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】  
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/ビート版は沈めない	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	×	1	2	3'00"	3	60~70	FR	一定ペース HR22-24	200	0:06:00
2)	100	×	1	2	2'50"	5	70~80	FR	↓ HR22-26	200	0:05:40
3)	100	×	1	2	2'40"	7	75~85	FR	↓ HR24-28	200	0:05:20
			1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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	50	×	1	2	1'30"	7-2	80-50	FR	ハード フローティングスタート(全員で) ハード後、すぐにイージーで戻ってくる	100	0:03:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1850		1:27:50