



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0'40"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:03:00	
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80 FR DES E~H メインへの準備	300	0:05:00	
swim										
1)	100	×	1	8	1'35"	4	60~70 FR スムース	800	0:12:40	
2)	100	×	1	8	1'25"	6	70~80 FR テンポ・ペースアップ	800	0:11:20	
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0'40"	2	~50 FR イージー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	1'15"	7	80~ FR ハード フローティングスタート~T字ターン	150	0:03:45	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2850	0:59:15	



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50 FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:03:20	
swim	50	×	3	2	0' 55"	3～6	50～80 FR DES E～H メインへの準備	300	0:05:30	
swim										
1)	100	×	1	7	1' 45"	4	60～70 FR スムース	700	0:12:15	
2)	100	×	1	6	1' 35"	6	70～80 FR テンポ・ペースアップ	600	0:09:30	
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	～50 FR イージー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	1	1' 20"	7	80～ FR ハード フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:00	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2550	0:59:05	



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
swim										
1)	100	×	1	5	1' 55"	4	FR	スムーズ	500	0:09:35
2)	100	×	1	5	1' 45"	6	FR	テンポ・ペースアップ	500	0:08:45
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	イージー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	150	0:04:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:58:00



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:04:40
swim	50	×	3	1	1' 05"	3～6	FR	DES E～H メインへの準備	150	0:03:15
swim										
1)	100	×	1	5	2' 05"	4	FR	スムーズ	500	0:10:25
2)	100	×	1	5	1' 55"	6	FR	テンポ・ペースアップ	500	0:09:35
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	イージー	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート～T字ターン	150	0:04:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2100	0:58:15



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 15"	2	FR	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:05:00
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:45
swim										
1)	100	×	1	5	2' 20"	4	FR	スムーズ	500	0:11:40
2)	100	×	1	4	2' 10"	6	FR	テンポ・ペースアップ	400	0:08:40
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	イージー	100	0:03:00
swim	40	×	2	1	1' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート~20mターン	80	0:03:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1930	0:58:25



【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 15"	2	FR	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:05:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
swim										
1)	100	×	1	4	2' 30"	4	FR	スムーズ	400	0:10:00
2)	100	×	1	4	2' 20"	6	FR	テンポ・ペースアップ	400	0:09:20
1)→2)レストなし										
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	イージー	100	0:03:00
swim	40	×	2	1	1' 30"	7	FR	ハード フローティングスタート~20mターン	80	0:03:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1830	0:58:10