



【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	×	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	
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	×	6	1	0'45"	2	~50 FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:04:30	
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	
pull										
1)	100	×	5	2	1'30"	4	60~70 FR スムース ノーマルターン パドル+ブイ	1000	0:15:00	
2)	100	×	2	2	1'25"	6	70~80 FR ↓テンポ・ペースアップ T字ターン	400	0:05:40	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→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	
swim	50	×	6	1	1'00"	3-7	50-80 FR 1イージー1ハード T字ターン	300	0:06:00	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2800	0:58:40	



【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
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
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	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:05:00
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
pull										
1)	100	×	4	2	1' 40"	4	60~70	FR スムース ノーマルターン パドル+ブイ	800	0:13:20
2)	100	×	2	2	1' 35"	6	70~80	FR ↓テンポ・ペースアップ T字ターン	400	0:06:20
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→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
swim	50	×	4	1	1' 15"	3-7	50-80	FR 1イージー-1ハード T字ターン	200	0:05:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:58:30



【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	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
pull										
1)	100	×	3	2	1' 50"	4	60~70	FR スムース ノーマルターン パドル+ブイ	600	0:11:00
2)	100	×	2	2	1' 45"	6	70~80	FR ↓テンポ・ペースアップ T字ターン	400	0:07:00
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→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
swim	50	×	4	1	1' 15"	3-7	50-80	FR 1イージー-1ハード T字ターン	200	0:05:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2300	0:58:40



【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	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:04:40
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:05:30
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
pull										
1)	100	×	3	2	2' 00"	4	60~70	FR スムース ノーマルターン パドル+ブイ	600	0:12:00
2)	100	×	2	2	1' 55"	6	70~80	FR ↓テンポ・ペースアップ T字ターン	400	0:07:40
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→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
swim	50	×	4	1	1' 20"	3-7	50-80	FR 1イージー1ハード T字ターン	200	0:05:20
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:58:55



【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	×	4	1	1' 15"	2	~50 FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	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	0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50 FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:06:00	
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:45	
pull										
1)	100	×	2	2	2' 20"	4	60~70 FR スムース ノーマルターン パドル+ブイ	400	0:09:20	
2)	50	×	3	2	1' 05"	6	70~80 FR ↓テンポ・ペースアップ T字ターン	300	0:06:30	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	50	×	4	1	1' 30"	3-7	50-80 FR 1イージー1ハード 20mターン	200	0:06:00	
DOWN									100	0:02:00
Total								1850	0:57:25	



【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	×	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
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	×	6	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	150	0:06:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
pull										
1)	100	×	2	2	2' 30"	4	FR	スムーズ ノーマルターン パドル+ブイ	400	0:10:00
2)	50	×	2	2	1' 10"	6	FR	↓テンポ・ペースアップ T字ターン	200	0:04:40
		×	1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	1' 30"	3-7	FR	1イージー1ハード 20mターン	200	0:06:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:57:00