



【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	100	×	7	1	1'30"	5	70~80 FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	700	0:10:30	
swim	100	×	7	1	1'30"	5	70~80 FR ↓	700	0:10:30	
		×	1	1	0'30"		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	25	×	8	1	0'40"	2-7	50-80 FR 1イージー1ハード フローティングスタート	200	0:05:20	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2700	0:58:20	



【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	×	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	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80 FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	600	0:10:00		
swim	100	×	6	1	1' 40"	5	70~80 FR ↓	600	0:10:00		
		×	1	1	0' 30"		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	25	×	6	1	0' 45"	2-7	50-80 FR 1イージー1ハード フローティングスタート	150	0:04:30		
DOWN								100	0:02:00		
Total								2450	0:58:20		



【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	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	500	0:09:10
swim	100	×	5	1	1' 50"	5	70~80	FR ↓	500	0:09:10
		×	1	1	0' 30"			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	25	×	6	1	0' 45"	2-7	50-80	FR 1イージー1ハード フローティングスタート	150	0:04:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	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

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	2	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:30
pull	100	×	5	1	2' 00"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	500	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 00"	5	70~80	FR ↓	400	0:08:00
		×	1	1	0' 30"			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	25	×	4	1	0' 45"	2-7	50-80	FR 1イージー1ハード フローティングスタート	100	0:03:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2100	0:58:10



【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	2	1' 15"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:07:30
pull	100	×	4	1	2' 15"	5	70~80	FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	400	0:09:00
swim	100	×	3	1	2' 15"	5	70~80	FR ↓	300	0:06:45
		×	1	1	0' 30"			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	25	×	4	1	0' 50"	2-7	50-80	FR 1イージー1ハード フローティングスタート	100	0:03:20
DOWN									100	0:02:00
Total									1900	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	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' 30"	3~6	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:04:30	
pull	100	×	4	1	2' 30"	5	70~80 FR 一定ペース T字ターン パドル+ブイ	400	0:10:00	
swim	100	×	3.5	1	2' 30"	5	70~80 FR ↓	350	0:08:45	
		×	1	1	0' 30"		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	25	×	4	1	0' 50"	2-7	50-80 FR 1イージー1ハード フローティングスタート	100	0:03:20	
DOWN								100	0:02:00	
Total								1800	0:58:25	