



【テーマ】 レース期
姿勢づくり
エアロビック能力の向上
筋持久力の向上
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	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	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	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' 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	×	8	1	1' 30"	5	70~80	FR	レース巡航ペース HR22-26 T字ターン	800	0:12:00
2)	200	×	4	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓100mと同じペースをキープ	800	0:12:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒	12.5mで前方確認	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' 40"	2	50	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	ドルフィンクロール	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:02:40
			1	2	0' 30"				レスト30秒		
swim	25	×	1	6	0' 45"	7	80~	FR	フローティングスタート ~ 20mハート 前横呼吸	150	0:04:30
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	オンボードキック ヒート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	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	×	6	1	1'40"	5	70~80	FR	レース巡航ペース HR22-26 T字ターン	600	0:10:00
	2)	200	×	4	1	3'20"	5	70~80	FR	↓100mと同じペースをキープ	800	0:13:20
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30秒	12.5mで前方確認	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	FLY	片手ハタフライ 3ストロークチェンジ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	奇:2ヒート 偶:フォーム	100	0:02:40	
swim	25	×	1	4	0'45"	7	80~	FR	フローティングスタート ~ 20mハート	前横呼吸	100	0:03:00
DOWN			1	1							0:15:00	
Total									2800		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

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	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	0'55"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	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"					0:02:00		
swim	1)	100	×	4	1	2'00"	5	70~80	FR	レース巡航ペース HR22-26 T字ターン	400	0:08:00
	2)	200	×	3	1	4'00"	5	70~80	FR	↓100mと同じペースをキープ	600	0:12:00
			1	1	0'30"				1)→2)レスト30秒	12.5mで前方確認	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	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	0'40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:02:40	
swim	25	×	1	4	0'45"	7	80~	FR	フローティングスタート ~ 20mハート	前横呼吸	100	0:03:00
DOWN			1	1						0:15:00		
Total									2400	1:27:00		



【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

D											
			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	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	1' 00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	12サイトキック2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	6サイトキック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	×	5	1	2' 00"	5	FR	レース巡航ペース HR22-26 T字ターン	500	0:10:00	
2)	150	×	3	1	3' 00"	5	FR	↓100mと同じペースをキープ	450	0:09:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒			0:00:30
								12.5mで前方確認			
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	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ドルフィンロール	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:03:00	
swim	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	フローティングスタート ~ 20mハート 前横呼吸	50	0:01:40	
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2250		1:26:50



【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	オンボードキック ヒート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1'05"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	0'55"	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	0:03:40	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	6サイトキック3ストローク	100	0:03:20	
swim	50	×	3	1	1'30"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30	
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00	
swim	1)	50	×	3	1	1'30"	5	70~80	FR	レース巡航ペース HR22-26 T字ターン	150	0:04:30
	2)	100	×	6	1	3'00"	5	70~80	FR	↓100mと同じペースをキープ	600	0:18:00
			1	1	0'30"				1)→2)レスト30秒	12.5mで前方確認	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	50	FLY	片手バタフライ 3ストロークチェンジ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ドルフィンロール	100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	奇:2ヒート 偶:フォーム	100	0:03:00	
swim	25	×	1	2	0'50"	7	80~	FR	フローティングスタート ~ 20mハート	前横呼吸	50	0:01:40
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										1850	1:28:30	