



【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	×	4	3	1' 30"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24-28 ノーマルターン	1200	0:18:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	3	70~80	FR	リカバリー 心拍数を落ち着かせる ノーマルターン	100	0:02:00
									1)→2)レストなし		
									12.5mで前方確認		
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		0:01:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~ハード	450	0:07:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に		
									1)→2)レストなし		
									12.5mで前方確認		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3050	1:27:30



【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

B												
			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	0'50"	2	50	FR	オンボードキック ヒート板に乗る	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし	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	×	3	3	1'40"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24-28 ノーマルターン	900	0:15:00
	2)	50	×	1	2	1'00"	3	70~80	FR	リカバリー 心拍数を落ち着かせる ノーマルターン	100	0:02:00
									1)→2)レストなし		12.5mで前方確認	
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ヒート 偶:フォーム	100	0:02:40	
			1	2	0'30"				レスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	3	3	0'55"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~ハート	450	0:08:15	
									ストロークテンポ・リズムを大切に		12.5mで前方確認	
									1)→2)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2750	1:27:25	



【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

C											
			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	0'55"	2	50	FR	オンボードキック ヒート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:40
	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	1	1'05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	3	3	2'00"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24-28 ノーマルターン	900	0:18:00
2)	50	×	1	2	1'15"	3	70~80	FR	リカハリー 心拍数を落ち着かせる ノーマルターン 1)→2)レストなし 12.5mで前方確認	100	0:02:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	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ヒート 偶:フォーム	100	0:02:40
			1	2	0'30"				レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	3	2	1'05"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~ハード ストロークテンポ・リズムを大切に 1)→2)レストなし 12.5mで前方確認	300	0:06:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2450	1:28:15	



【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

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	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	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' 15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45	
			1	4	0' 30"				レスト30秒		0:02:00	
swim	1)	50	×	4	3	1' 10"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24-28 ノーマルターン	600	0:14:00
	2)	50	×	1	2	1' 20"	3	70~80	FR	リカバリー 心拍数を落ち着かせる ノーマルターン	100	0:02:40
									1)→2)レストなし		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	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' 45"	2	50	FR	ドルフィンクロール	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"				レスト30秒		0:01:00	
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~ハード	300	0:07:30	
									ストロークテンポ・リズムを大切に		12.5mで前方確認	
									1)→2)レストなし			
DOWN			1	1							0:15:00	
Total										2100	1:27:05	



【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

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 ビート板に乗る 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	×	4	2	1'20"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24-28 ノーマルターン	400	0:10:40
2)	50	×	1	2	1'30"	3	70~80	FR	リカバリー 心拍数を落ち着かせる ノーマルターン 1)→2)レストなし 12.5mで前方確認	100	0:03:00
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ビート 偶:フォーム	100	0:03:00
			1	2	0'30"				レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	3	2	1'30"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~ハード ストロークテンポ・リズムを大切に 1)→2)レストなし 12.5mで前方確認	300	0:09:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									1850		1:27:30