



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 エアロビク能力の向上
 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	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
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"					0:02:00	
swim											
1)	200	×	4	2	3'00"	6	75~85	FR	一定ペース HR24-26 T字ターン	1600	0:24:00
2)	100	×	1	1	1'40"	3	60~70	FR	リカハリー 呼吸を整える ノーマルターン	100	0:01:40
										レストなし	
cho	25	×	4	1	0'30"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:02:00	
drill	25	×	4	1	0'40"	2	50	FLY	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶: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
			1	1	0'30"					0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	4	0'45"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	200	0:03:00
2)	50	×	1	3	1'00"	2	50~60	FR	イージー	150	0:03:00
										レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3250	1:28:50	



【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										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	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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' 50"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	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)	200	×	3	2	3' 20"	6	FR	一定ペース HR24-26 T字ターン	1200	0:20:00
2)	100	×	1	1	1' 50"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える ノーマルターン	100	0:01:50
								レストなし		
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' 40"	2	FLY	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンロール	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:02:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	8	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	200	0:03:20
2)	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	イージー	150	0:03:30
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2850	1:28:20



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 エアロビク能力の向上
 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										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	1' 10"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
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"					0:02:00	
swim											
1)	150	×	3	2	2' 55"	6	75~85	FR	一定ペース HR24-26 T字ターン	900	0:17:30
2)	100	×	1	1	2' 10"	3	60~70	FR	リカバリー 呼吸を整える ノーマルターン	100	0:02:10
										レストなし	
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンロール	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	0' 40"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:02:40
			1	1	0' 30"					0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	4	0' 55"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	200	0:03:40
2)	50	×	1	3	1' 15"	2	50~60	FR	イージー	150	0:03:45
										レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2400	1:27:10	



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 エアロビク能力の向上
 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	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	1'10"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	1'15"	3~6	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)	150	×	3	2	3'30"	6	FR	一定ペース HR24-26 T字ターン	900	0:21:00
2)	50	×	1	1	1'15"	3	FR	リカバリー 呼吸を整える ノーマルターン	50	0:01:15
								レストなし		
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンロール	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0'45"	2	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:03:00
			1	1	0'30"			レスト30秒		0:00:30
swim										
1)	50	×	1	2	1'05"	8	FR	ハード フローティングスタート~T字ターン	100	0:02:10
2)	50	×	1	1	1'25"	2	FR	イージー	50	0:01:25
								レストなし		
DOWN			1	1						0:15:00
Total									2100	1:26:55



【テーマ】 レース期
 姿勢づくり
 エアロビク能力の向上
 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	1'15"	2	50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:05:00
	25	×	4	1	1'05"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
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"					0:02:00	
swim											
1)	100	×	3	2	2'55"	6	75~85	FR	一定ペース HR24-26 T字ターン	600	0:17:30
2)	50	×	1	1	1'30"	3	60~70	FR	リカバリー 呼吸を整える ノーマルターン	50	0:01:30
										レストなし	
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンロール	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	奇:2ビート 偶:フォーム	100	0:03:20
			1	1	0'30"					0:00:30	
swim											
1)	50	×	1	2	1'15"	8	80~	FR	ハート フローティングスタート~T字ターン	100	0:02:30
2)	50	×	1	1	1'30"	2	50~60	FR	イージー	50	0:01:30
										レストなし	
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1750	1:26:40	