



【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)	100	×	5	1	1'30"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	500	0:07:30
2)	200	×	3	1	3'00"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	600	0:09:00
3)	300	×	2	1	4'30"	5	70~80	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	600	0:09:00
			1	2	0'30"					0:01:00	
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶: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	1	0'30"					0:00:30	
swim	25	×	6	1	0'50"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート	150	0:05:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3050	1:28:40	



【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

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 ビート板に乗る 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' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
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	×	4	1	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	400	0:06:40
2)	200	×	2	1	3' 20"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	400	0:06:40
3)	300	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	600	0:10:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	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	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	4	1	1' 00"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2700	1:28:00



【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 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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	100	×	2	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	200	0:04:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	400	0:08:00
3)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80	FR	↓ 200mの泳ぎをキープ	600	0:12:00
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンクロール	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"				レスト30秒		0:00:30
swim	25	×	2	1	1' 00"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート	50	0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2300		1:27:05



【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	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	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	1'00"	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	0:04:00
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"					0:02:00	
swim											
1)	50	×	6	1	1'10"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	300	0:07:00
2)	100	×	4	1	2'20"	5	70~80	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	400	0:09:20
3)	150	×	2	1	3'30"	5	70~80	FR	↓ 100mの泳ぎをキープ	300	0:07:00
			1	2	0'30"					0:01:00	
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	奇:片手バタフライ 3ストロークチェンジ 偶:ドルフィンクロール	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	1	0'30"					0:00:30	
swim	25	×	2	1	1'10"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート	50	0:02:20
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2050	1:27:45	



【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	25	×	4	1	0' 45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00	
			1	4	0' 30"					0:02:00		
swim	1)	50	×	5	1	1' 30"	5	70~80	FR	一定ペース HR22-26	250	0:07:30
	2)	100	×	5	1	3' 00"	5	70~80	FR	↓ 50mの泳ぎをキープ	500	0:15:00
			1	1	0' 30"					1)→2)→3)レスト30秒		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	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	50	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	25	×	2	1	1' 15"	7	80~	FR	ハード フローティングスタート	50	0:02:30	
DOWN			1	1						0:15:00		
Total									1700	1:27:20		