



【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

【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ブレス 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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	6	2	0' 50"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	600	0:10:00
2)	100	×	3	2	1' 30"	5	70~80	FR	↓ HR24~26	600	0:09:00
3)	200	×	2	2	3' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mのペース・フォームをキープ	800	0:12:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	25	×	6	1	0' 50"	8	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									3200	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

【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 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ブレス 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)	50	×	5	2	0' 55"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	500	0:09:10
2)	100	×	2	2	1' 40"	5	70~80	FR	↓ HR24~26	400	0:06:40
3)	200	×	2	2	3' 20"	5	70~80	FR	↓ 100mのペース・フォームをキープ	800	0:13:20
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	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									2850		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

【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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	200	0:04:20
2)	100	×	2	2	2' 00"	5	70~80	FR	↓ HR24~26	400	0:08:00
3)	200	×	2	2	4' 00"	5	70~80	FR	↓ 100mのペース・フォームをキープ	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150		0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	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									2400		1:28:05



【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

【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	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ブレス 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"				レスト30秒		0:02:00
swim											
1)	50	×	2	2	1'15"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	200	0:05:00
2)	100	×	2	2	2'20"	5	70~80	FR	↓ HR24~26	400	0:09:20
3)	150	×	2	2	3'30"	5	70~80	FR	↓ 100mのペース・フォームをキープ	600	0:14:00
			1	1	0'30"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)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	
swim	25	×	4	1	1'10"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2100	1:27:45	



【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

【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	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	×	4	2	1' 30"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24	400	0:12:00
2)	100	×	3	2	2' 55"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ペース・フォームをキープ	600	0:17:30
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	50		0:01:30
swim	25	×	2	1	1' 10"	8	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									1750		1:27:20