



【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

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】 5	1~2
	3~4
	5~6
	7~8
	9~10

A											
			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	0'45"	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)	100	×	10	1	1'30"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26	1000	0:15:00
2)	200	×	5	1	3'00"	5	70~80	FR	↓100mのペース・フォームをキープ	1000	0:15:00
			1	1	1'00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
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	1:28:20	



【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)	100	×	9	1	1' 40"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26	900	0:15:00
2)	200	×	4	1	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	1' 00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
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	1:28:30	



【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

【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	×	8	1	2' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26	800	0:16:00
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓100mのペース・フォームをキープ	600	0:12:00
			1	1	1' 00"				1)→2)レスト60秒		0:01:00
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		1:28:15



【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

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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"					0:02:00	
swim											
1)	100	×	6	1	2'20"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26	600	0:14:00
2)	200	×	3	1	4'40"	5	70~80	FR	↓100mのペース・フォームをキープ	600	0:14:00
			1	1	1'00"				1)→2)レスト60秒		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
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	1:27:55	



【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ブレス 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)	100	×	4	1	2' 50"	5	70~80	FR	一定ペース HR24~26	400	0:11:20
2)	150	×	4	1	4' 15"	5	70~80	FR	↓100mのペース・フォームをキープ	600	0:17:00
			1	1	1' 00"					0:01:00	
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	1:26:40	