



【テーマ】レース期
 LT2
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 ペース変化の対応力

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

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン <胸を開いて沈める>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	フロントスカーリング・アングルブイ <ドロイン>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <腰を回してからストローク>	100	0:03:00
swim	100	×	3	1	1' 40"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:05:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:06:20
2)	100	×	2	1	1' 45"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:03:30
3)	100	×	4	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:06:20
4)	100	×	2	1	1' 45"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:03:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:フローティングスタート/2本目:ノーマル	100	0:03:00
2)	200	×	2	2	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	800	0:13:20
			1	3	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:22:40



【テーマ】レース期
LT2
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

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

B													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック			300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン <胸を開いて沈める>			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>			100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <腰を回してからストローク>			100	0:03:20
swim	100	×	3	1	1' 55"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース			300	0:05:45
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:30
swim													
1)	100	×	4	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:07:00
2)	100	×	2	1	1' 55"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー			200	0:03:50
3)	100	×	4	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:07:00
4)	100	×	2	1	1' 55"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し			200	0:03:50
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim													
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:フローティングスタート/2本目:ノーマル			100	0:03:00
2)	150	×	2	2	2' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK			600	0:11:00
			1	3	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒				0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:24:05



【テーマ】レース期
LT2
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

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

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン <胸を開いて沈める>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <腰を回してからストローク>	100	0:03:40
swim	100	×	3	1	2' 05"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:06:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:40
2)	100	×	2	1	2' 05"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:10
3)	100	×	4	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:40
4)	100	×	2	1	2' 05"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:10
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 45"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:フローティングスタート/2本目:ノーマル	100	0:03:00
2)	200	×	1	2	4' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:08:00
			1	3	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:24:35



【テーマ】レース期
LT2
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

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

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50~	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	板キック・ヘッドダウン <胸を開いて沈める>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	フロントスカーリング・アングルブイ <ドロイン>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <腰を回してからストローク>	100	0:04:00
swim	100	×	3	1	2' 25"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:07:15
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	1	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:06:30
2)	100	×	2	1	2' 25"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:50
3)	100	×	3	1	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:06:30
4)	100	×	2	1	2' 25"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:04:50
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:フローティングスタート/2本目:ノーマル	100	0:03:20
2)	150	×	1	2	3' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:07:00
			1	3	0' 30"				1)→2) レスト30秒 2)→1) セットレスト30秒		0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:23:15



【テーマ】レース期
LT2
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ペース変化の対応力

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

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up										0:10:00	
cho	50	×	4	1	1' 30"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	板キック・ヘッドダウン <胸を開いて沈める>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	フロントスカーリング・アングルブイ <ドローイン>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンド 25m右/左 <腰を回してからストローク>	100	0:04:40
swim	100	×	3	1	2' 40"	4	60~	FR	1本ずつビルドアップ フォーミング→レースペース	300	0:08:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	200	0:05:00
2)	100	×	2	1	2' 45"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:30
3)	100	×	2	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	200	0:05:00
4)	100	×	2	1	2' 45"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:05:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	最大努力! 1本目:フローティングスタート/2本目:ノーマル	50	0:01:40
2)	200	×	1	1	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:20:40