



【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

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 <ドローイン>	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)	50	×	2	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード	100	0:01:30
4)	200	×	3	1	3' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:09:30
									レスト無し		
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	50	×	2	1	1' 30"	10	90~	FR	MAX!!!!	100	0:03:00
swim	100	×	8	1	1' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:22:20



【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

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	2' 00"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	50	×	2	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード	100	0:01:40
4)	200	×	2	1	3' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:00
									レスト無し		
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	50	×	2	1	1' 30"	10	90~	FR	MAX!!!!!!	100	0:03:00
swim	100	×	6	1	1' 55"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2900	1:21:05



【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】	【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

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' 10"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	50	×	2	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード	100	0:01:50
4)	200	×	2	1	3' 50"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:40
									レスト無し		
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	50	×	2	1	1' 30"	10	90~	FR	MAX!!!!	100	0:03:00
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2700	1:21:15



【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
	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 <ドローイン>	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' 20"	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	0:07:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	4	1	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:08:40
2)	100	×	2	1	2' 30"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00
3)	50	×	2	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:10
4)	150	×	2	1	3' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:06:30
									レスト無し		
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	50	×	2	1	1' 30"	10	90~	FR	MAX!!!!!!	100	0:03:00
swim	100	×	4	1	2' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:23:10



【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	3' 00"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:06:00
3)	50	×	2	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:30
4)	200	×	1	1	5' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	200	0:05:00
									レスト無し		
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	50	×	2	1	1' 30"	10	90~	FR	MAX!!!!!!	100	0:03:00
swim	100	×	3	1	2' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:21:40