



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
最大スピード

| 【泳法注意】<br>姿勢・タイミング<br>【主観的強度】 | 【強度】 |
|-------------------------------|------|
|                               | 1~2  |
|                               | 3~4  |
|                               | 5~6  |
| 5                             | 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 | × | 2   | 2     | 1' 40" | 4      | 65~75 | FR  | 一定ペース 10秒HR22~24                        | 400     | 0:06:40 |
| 2)     | 100 | × | 6   | 2     | 1' 35" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26                       | 1200    | 0:19:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒             |         | 0:00:30 |
| 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   | 25  | × | 3   | 2     | 0' 45" | 10     | 90~   | FR  | 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:ロングストローク | 150     | 0:04:30 |
| swim   | 50  | × | 8   | 1     | 0' 55" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK                       | 400     | 0:07:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |   | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |   | 3250    | 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  
最大スピード

| 【泳法注意】   | 【強度】 |
|----------|------|
| 姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】  | 3~4  |
| 5        | 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 | ×   | 2     | 2  | 1' 50" | 4  | 65~75 | FR  | 一定ペース 10秒HR22~24                        | 400     | 0:07:20 |
| 2)     | 100 | ×   | 5     | 2  | 1' 45" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26                       | 1000    | 0:17:30 |
|        |     |     | 1     | 1  | 0' 30" |    |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒             |         | 0:00:30 |
| 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   | 25  | ×   | 3     | 2  | 0' 45" | 10 | 90~   | FR  | 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:ロングストローク | 150     | 0:04:30 |
| swim   | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 3  | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK                       | 300     | 0:06:00 |
| C-down | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  | ~50   | CHO |   | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |     |       |    |        |    |       |     |   | 2950    | 1:22:45 |



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
最大スピード

|                    |      |
|--------------------|------|
| 【泳法注意】<br>姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】            | 3~4  |
| 5                  | 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 | × | 2   | 2     | 2' 00" | 4      | 65~75 | FR  | 一定ペース 10秒HR22~24                        | 400  | 0:08:00 |
| 2)     | 100 | × | 5   | 2     | 1' 55" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26                       | 1000 | 0:19:10 |
|        |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒             |      | 0:00:30 |
| 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   | 25  | × | 3   | 2     | 0' 45" | 10     | 90~   | FR  | 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:ロングストローク | 150  | 0:04:30 |
| swim   | 50  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK                       | 200  | 0:04:20 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |   | 100  | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |   | 2850 | 1:24:55 |



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
最大スピード

【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    | 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・アンクルブイ <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 | × | 2   | 2     | 2' 15" | 4      | 65~75 | FR  | 一定ペース 10秒HR22~24                        | 400     | 0:09:00 |
| 2)     | 100 | × | 3   | 2     | 2' 10" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26                       | 600     | 0:13:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒             |         | 0:00:30 |
| 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   | 25  | × | 3   | 2     | 0' 50" | 10     | 90~   | FR  | 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:ロングストローク | 150     | 0:05:00 |
| swim   | 50  | × | 4   | 1     | 1' 15" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK                       | 200     | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |   | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |   | 2350    | 1:21:00 |



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
最大スピード

|                    |      |
|--------------------|------|
| 【泳法注意】<br>姿勢・タイミング | 1~2  |
| 【主観的強度】            | 3~4  |
| 5                  | 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・アンクルブイ <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   | 2     | 2' 40" | 4      | 65~75 | FR  | 一定ペース 10秒HR22~24                        | 400     | 0:10:40 |
| 2)     | 100 | × | 2   | 2     | 2' 30" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26                       | 400     | 0:10:00 |
|        |     |   | 1   | 1     | 0' 30" |        |       |     | 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒             |         | 0:00:30 |
| 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   | 25  | × | 3   | 2     | 0' 50" | 10     | 90~   | FR  | 1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H 3本目:ロングストローク | 150     | 0:05:00 |
| swim   | 50  | × | 4   | 1     | 1' 30" | 3      | 65~75 | FR  | 一定ペース・フォーム プルでもOK                       | 200     | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |   | 100     | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |   | 2150    | 1:24:20 |