



【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	1~2
【主観的強度】 5	3~4
	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・アンクルブイ <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)	200	×	2	1	3' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:06:40
2)	100	×	8	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	800	0:12:40
3)	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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' 40"	9	90~	FR	1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル 3本目:イージー	150	0:04:00
swim	300	×	2	1	4' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3250	1:22:00



【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】 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)	200	×	2	1	3' 45"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:30
2)	100	×	8	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	800	0:14:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:20
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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' 40"	9	90~	FR	1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル 3本目:イージー	150	0:04:00
swim	300	×	1	1	5' 30"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	1:22:15



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

【泳法注意】 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)	200	×	2	1	4' 10"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:20
2)	100	×	6	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:11:30
3)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:03:40
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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' 40"	9	90~	FR	1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル 3本目:イージー	150	0:04:00
swim	300	×	1	1	6' 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										2750	1:22:55



【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	1~2
【主観的強度】	3~4
5	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)	200	×	1	1	4' 40"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:04:40
2)	100	×	6	1	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:13:00
3)	50	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:04:20
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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"	9	90~	FR	1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル 3本目:イージー	150	0:05:00
swim	300	×	1	1	7' 00"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:30



【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	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)	200	×	1	1	5' 20"	3	65~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:20
2)	100	×	4	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:10:00
3)	50	×	4	1	1' 15"	8	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	200	0:05:00
			2	1	0' 30"				1)→2)→3) 各レスト30秒		0:01:00
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"	9	90~	FR	1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル 3本目:イージー	150	0:05:00
swim	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
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2150	1:23:50