



【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	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	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドロイン>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向のキャッチ>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスイム <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	×	1	2	1' 30"	9	90~	FR	ハード!	200	0:03:00
2)	50	×	2	2	0' 55"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:03:40
3)	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	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	2	2	0' 45"	10	90~	FR	最大努力!!	100	0:03:00
2)	100	×	2	2	1' 45"	2	~50	FR	フォーミング 50mずつハイポ3→5 ※プルでもOK	400	0:07:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドローイン>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向のキャッチ>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム <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	×	1	2	1' 40"	9	90~	FR	ハード!	200	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	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	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	2	2	0' 45"	10	90~	FR	最大努力!!	100	0:03:00
2)	100	×	2	2	1' 55"	2	~50	FR	フォーミング 50mずつハイポ3→5 ※プルでもOK	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:23:55



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
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	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	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドロイン>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向のキャッチ>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム <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	×	1	2	1' 50"	9	90~	FR	ハード!	200	0:03:40
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	4	2	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	800	0:15:20
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	2	2	0' 45"	10	90~	FR	最大努力!!	100	0:03:00
2)	100	×	2	2	2' 05"	2	~50	FR	フォーミング 50mずつハイポ3→5 ※プルでもOK	400	0:08:20
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
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	5~6
	7~8
	9~10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	0:10:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドローイン>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向のキャッチ>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム <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	×	1	2	2' 00"	9	90~	FR	ハード!	200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 15"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:00
3)	100	×	4	2	2' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	800	0:17:20
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	10	90~	FR	最大努力!!	50	0:01:40
2)	100	×	2	1	2' 20"	2	~50	FR	フォーミング 50mずつハイポ3→5 ※プルでもOK	200	0:04:40
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:22:10



【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】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドローイン>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング <縦方向のキャッチ>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスイム <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	×	1	2	2' 10"	9	90~	FR	ハード!	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:05:20
3)	100	×	3	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:15:00
			1	1	1' 00"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	10	90~	FR	最大努力!!	50	0:01:40
2)	100	×	2	1	2' 40"	2	~50	FR	フォーミング 50mずつハイポ3→5 ※プルでもOK	200	0:05:20
									1)→2) レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:24:50