



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
筋出力発揮

【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

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)	50	×	3	2	0' 45"	8	90~	FR	ハード!			300	0:04:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し			100	0:02:30
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)	200	×	2	1	3' 10"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26			400	0:06:20
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	200	×	5	1	3' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK 奇:ノーマル 偶:50mずつハイポ3→5→3→7			1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3300	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  
筋出力発揮

【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)	50	×	3	2	0' 50"	8	90~	FR	ハード!	300	0:05:00
2)	50	×	1	2	1' 20"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:02:40
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)	200	×	2	1	3' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:00
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	200	×	4	1	3' 40"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	800	0:14:40
									奇:ノーマル 偶:50mずつハイポ3→5→3→7		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3100	1:23:45



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
筋出力発揮

【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

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・ドローイン>	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)	50	×	3	2	0' 55"	8	90~	FR	ハード!	300	0:05:30
2)	50	×	1	2	1' 30"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:03:00
swim											
1)	100	×	3	1	1' 55"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	300	0:05:45
2)	200	×	2	1	3' 50"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:07:40
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	200	×	3	1	4' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	600	0:12:00
									奇:ノーマル 偶:50mずつハイポ3→5→3→7		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:22:50



【テーマ】レース期  
LT2  
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作  
筋出力発揮

【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

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	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)	50	×	3	2	1' 05"	8	90~	FR	ハード!	300	0:06:30
2)	50	×	1	2	1' 45"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:03:30
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)	200	×	2	1	4' 20"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	400	0:08:40
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	200	×	2	1	4' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK 奇:ノーマル 偶:50mずつハイポ3→5→3→7	400	0:09:00
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  
筋出力発揮

【泳法注意】 姿勢・タイミング	【強度】
【主観的強度】	1~2
5	3~4
	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	ドッグプル・アングルブイ <キャッチ・ドロイン>	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)	50	×	3	2	1' 15"	8	90~	FR	ハード!	300	0:07:30
2)	50	×	1	2	2' 00"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:04:00
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)	200	×	1	1	5' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2) 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	150	×	2	1	4' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK 奇:ノーマル 偶:50mずつハイポ3→5→7	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:22:10