



【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

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→スイム 12.5m <肘から先の面を意識>	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m <面をキープしてフィニッシュまで>	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"	8	90~	FR	ハード!	200	0:03:00
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	×	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	25	×	3	2	0' 45"	10	95~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:04:30
									1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル		
swim	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	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										3150	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】
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

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→スイム 12.5m <肘から先の面を意識>	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m <面をキープしてフィニッシュまで>	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"	8	90~	FR	ハード!	200	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:40
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	25	×	3	2	0' 45"	10	95~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:04:30
									1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル		
swim	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	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	1:23:55



【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】
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

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→スイム 12.5m <肘から先の面を意識>	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m <面をキープしてフィニッシュまで>	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"	8	90~	FR	ハード!	200	0:03:40
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	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	25	×	3	2	0' 45"	10	95~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:04:30
									1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル		
swim	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	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										2650	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
ペース変化の対応力

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】	【強度】
5	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	ドッグプル→スイム 12.5m <肘から先の面を意識>	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m <面をキープしてフィニッシュまで>	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' 10"	8	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' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	600	0:13:30
			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	25	×	3	2	0' 50"	10	95~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:05:00
									1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル		
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	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	1:22:40



【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	【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→スイム 12.5m <肘から先の面を意識>	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ロングドッグプル→スイム 12.5m <面をキープしてフィニッシュまで>	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	1	2' 20"	8	90~	FR	ハード!	100	0:02:20
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	~50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:03:00
3)	100	×	5	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26	500	0:12:30
									1)→2)→3) 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	25	×	3	2	0' 50"	10	95~	FR	2本ハード/1本イージー	150	0:05:00
									1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル		
swim	50	×	4	1	1' 30"	3	60~75	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										2050	1:21:00