



【テーマ】強化期
レースペース
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】
6

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time	
W-up											
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	
										0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左	100	0:03:00	
	50	×	3	2	0' 55"	5	75～85	FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	300	0:05:30	
			1	3	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	2	3	0' 45"	7	85～	FR ハード	300	0:04:30	
2)	50	×	1	3	1' 00"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	150	0:03:00	
								レスト無し			
swim											
1)	100	×	6	1	1' 35"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～25	600	0:09:30	
2)	200	×	2	1	3' 10"	5	75～85	FR ↓	400	0:06:20	
								レスト無し			
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
								1セット目:プルブイ 2セット目:スイム			
P/S	100	×	4	2	1' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3400	1:24:40	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【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													
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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック			150	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル			100	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンスカーリング 一本ずつ右／左			100	0:03:40
	50	×	3	2	1' 05"	5	75～85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース			300	0:06:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒				0:01:30
swim													
1)	50	×	2	3	1' 00"	7	85～	FR	ハード			300	0:06:00
2)	50	×	1	3	1' 15"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し			150	0:03:45
swim													
1)	100	×	4	1	2' 00"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～25			400	0:08:00
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	75～85	FR	↓ レスト無し			400	0:08:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00
P/S	100	×	2	2	2' 05"	3	60～75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム			400	0:08:20
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒				0:00:30
C-down													
100	×	1	1		1	～50	CHO				100	0:10:00	
Total												2800	1:25:25

【テーマ】強化期
レースペース
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】
6

【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											
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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック	150	0:10:00 0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンスカーリング 一本ずつ右／左	100	0:04:00
	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レーススペース	300	0:07:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード	200	0:04:20
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	×	3	1	2' 15"	5	75~85	FR	レーススペース 10秒HR24~25	300	0:06:45
2)	200	×	2	1	4' 30"	5	75~85	FR	↓ レスト無し	400	0:09:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S	100	×	2	2	2' 20"	3	60~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム pull→swim レスト30秒	400	0:09:20 0:00:30
			1	1	0' 30"						
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:55

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
6

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容		Distance	Time
W-up												
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	×	6	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック		150	0:10:00 0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハndsカーリング 一本ずつ右／左		100	0:04:40
	50	×	3	1	1' 30"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース		150	0:04:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:30
swim												
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85~	FR	ハード		200	0:05:00
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	×	2	1	2' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~25		200	0:05:10
2)	150	×	2	1	3' 40"	5	75~85	FR	↓ レスト無し		300	0:07:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
P/S	100	×	2	2	2' 40"	3	60~75	FR	1セット目：プルブイ 2セット目：スイム 一定ペース・フォーム		400	0:10:40
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒			0:00:30
C-down												
100	×	1	1			1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2100	1:23:00