



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7~8
6	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
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	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR ドッグプル	100	0:04:30
	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
swim							レスト無し		
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
P/S	100	×	4	2	1' 40"	3	60~75 FR 1セット目:プルブイ 2セット目:スイム	800	0:13:20
			1	1	0' 30"		一定ペース・フォーム		0:00:30
							pull→swim レスト30秒		
C-down	100	×	1	1	1	~50 CHO		100	0:10:00
Total								3400	1:24:40



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7~8
6	9~10

## B

		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' 50"	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' 50"	2	50 FR ドッグプル	100	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50 FR ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左	100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	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	0:06:00
			1	3	0' 30"		各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim									
1)	50	×	2	3	0' 50"	7	85~ FR ハード	300	0:05:00
2)	50	×	1	3	1' 05"	2	50 FR 泳ぎながらリカバリー	150	0:03:15
swim							レスト無し		
1)	100	×	5	1	1' 45"	5	75~85 FR レースペース 10秒HR24~25	500	0:08:45
2)	200	×	2	1	3' 30"	5	75~85 FR ↓	400	0:07:00
							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
P/S	100	×	3	2	1' 50"	3	60~75 FR 1セット目:プルブイ 2セット目:スイム	600	0:11:00
			1	1	0' 30"		一定ペース・フォーム		0:00:30
							pull→swim レスト30秒		
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3100	1:24:40



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7~8
6	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	ワンハンドスカーリング 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 各ドリル毎レスト30秒		300	0:06:30
			1	3	0' 30"							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 pull→swim レスト30秒		400	0:08:20
			1	1	0' 30"							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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【姿勢・タイミング】	5~6
【主観的強度】	7~8
6	9~10

D											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 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→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		300	0:07:30
				1	0' 30"							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
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:23:55



【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

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	5~6
6	7~8
	9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:07:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:04:30
				1	0' 30"							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 pull→swim レスト30秒		400	0:10:40
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2100	1:23:00