



【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【強度】	1~2
【泳法注意】	3~4
【主観的強度】	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
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50 FR 2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:03:00
	200	×	1	1	3' 20"	5	75~85 FR 50m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	200	0:03:20
			1	2	0' 30"				0:01:00
swim									
1)	50	×	2	2	0' 45"	7	85~ 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 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒	1200	0:19:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50 FR 25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック	200	0:05:20
swim									
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~ FR 1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25m ハード	100	0:02:40
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム レスト無し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3200	1:21:50



【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【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
	5
	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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:03:20
	200	×	1	1	3' 40"	5	75~85	FR	50m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		200	0:03:40
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	2	2	0' 50"	7	85~	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		1000	0:17:30
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック		200	0:05:20
swim												
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25m ハード		100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		400	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3000	1:22:40



【 テーマ 】 レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キヤツチ動作

【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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50m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		200	0:04:00
				1	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	2	2	0' 55"	7	85～	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	2' 00"	5	75～85	FR	レースペース 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		800	0:16:00
				1	0' 30"							0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック		200	0:05:20
swim												
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25m ハード		100	0:02:40
2)	50	×	4	2	1' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO				100	0:10:00
Total											2800	1:23:30



【テーマ】レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作

【強度】	1~2
【泳法注意】	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												
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	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:04:00
	150	×	1	1	3' 30"	5	75~85	FR	50m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	0:03:30
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード		200	0:04:20
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' 15"	5	75~85	FR	レースペース		800	0:18:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック		200	0:06:00
swim												
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25m ハード		100	0:03:20
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:23:00



【 テーマ 】 レース期
レースペース
ペース変化の対応力
腰を浮かせた姿勢作り・キヤツチ動作

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
	5~6
5	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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:04:40
	150	×	1	1	4' 00"	5	75～85	FR	50m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	0:04:00
				1	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85～	FR	ハード		200	0:05:00
2)	50	×	2	2	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:06:00
3)	100	×	3	2	2' 35"	5	75～85	FR	レースペース 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト30秒		600	0:15:30
				1	0' 30"							0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 40"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック		200	0:06:40
swim												
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90～	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25m ハード		50	0:01:40
2)	50	×	4	1	1' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO				100	0:10:00
Total											2200	1:24:40