

【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

【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

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	×	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	0:03:00
	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		200	0:03:20
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			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		1200	0:19:00
			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' 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		400	0:07:20
									レスト無し			
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

【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											
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	0:03:20
	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	200	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		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	400	0:08:00
	レスト無し										
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・キャッチ動作

【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											
				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' 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	0:03:40
	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	200	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		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	800	0:16:00
			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' 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	400	0:08:40
	レスト無し										
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

【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

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	0:04:00
	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	150	0:03:30
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		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	200	0:05:00
	レスト無し										
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:23:00

【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

[illegible]