



【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

## 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	0' 30"				0:01:00
swim									
1)	100	×	4	3	1' 35"	5	75~85 FR レースペース 10秒HR25~26	1200	0:19:00
2)	100	×	1	3	1' 50"	2	50 FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	300	0:05:30
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	25	×	4	2	0' 45"	9	90~ FR 3本ハード／1本イージー	200	0:06:00
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3200	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
【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	0' 30"				0:01:00
swim									
1)	100	×	4	3	1' 45"	5	75~85 FR レースペース 10秒HR25~26	1200	0:21:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	2	50 FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	300	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
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	25	×	3	2	0' 45"	9	90~ FR 2本ハード／1本イージー	150	0:04:30
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								3050	1:24:10



【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

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	0:10:00
	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	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	100	×	3	3	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26		900	0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 15"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		300	0:06:45
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	25	×	3	2	0' 45"	9	90~	FR	2本ハード／1本イージー		150	0:04:30
pull	50	×	6	1	1' 10"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2750	1:23:55



【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)	100	×	3	3	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26		900	0:20:15
2)	100	×	1	3	2' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		300	0:07:30
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	25	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー		100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:22:55



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

E												
		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' 05"	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' 05"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:04:20
	150	×	1	1	3' 45"	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	0:03:45
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	100	×	3	3	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26		900	0:21:45
2)	100	×	1	3	2' 40"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		300	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
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	25	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー		100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:26:10