



【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)	100	×	1	2	1' 30"	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)	200	×	3	2	3' 10"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR25～26	1200	0:19:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
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	
pull	100	×	3	1	1' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:05:00	
swim	100	×	3	1	1' 40"	3	60～75	FR ↓	300	0:05:00	
			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									3300	1:22:50	



【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	0:10:00	
	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	200	0:03:40	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	1	2	1' 40"	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)	200	×	3	2	3' 30"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR25~26	1200	0:21:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
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	
pull	100	×	2	1	1' 50"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:03:40	
swim	100	×	2	1	1' 50"	3	60~75	FR ↓	200	0:03:40	
			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									3100	1:23:50	

【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]



【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	
										0:10:00	
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)	100	×	1	2	2' 10"	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)	150	×	2	2	3' 25"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR25～26	600	0:13:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
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	
pull	100	×	3	1	2' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:00	
swim	100	×	2	1	2' 20"	3	60～75	FR ↓	200	0:04:40	
			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									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

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	
										0:10:00	
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	0:04:20	
	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	150	0:03:45	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	1	2	2' 20"	7	85~	FR ハード	200	0:04:40	
2)	50	×	2	2	1' 20"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	200	0:05:20	
3)	150	×	2	2	3' 40"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR25~26	600	0:14:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
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	
pull	100	×	2	1	2' 30"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
swim	100	×	2	1	2' 30"	3	60~75	FR ↓	200	0:05:00	
			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									2350	1:23:55	