



【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	2	0' 30"				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 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分	1200	0:19:00
			1	1	1' 00"				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 ↓ pull→swim レスト30秒	300	0:05:00
			1	1	0' 30"				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

【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	×	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 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分	1200	0:21:00
				1	1' 00"				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 ↓ pull→swim レスト30秒	200	0:03:40
				1	0' 30"				0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50 CHO	100	0:10:00
Total								3100	1:23:50



【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

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	×	1	2	1' 55"	7	85~	FR	ハード		200	0:03:50
2)	50	×	2	2	1' 10"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:40
3)	200	×	2	2	4' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26		800	0:16:00
			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	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:04:10
swim	100	×	2	1	2' 05"	3	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		200	0:04:10
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	1:22:00



【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

【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

								D	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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プレス 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	0' 30"						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' 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	↓ pull→swim レスト30秒	200	0:04:40
				1	0' 30"						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

【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

								E	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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プレス 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	×	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	↓ pull→swim レスト30秒	200	0:05:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:55