



【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
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
	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
	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
swim									
1)	100	×	4	1	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24
2)	200	×	4	1	3' 10"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 1)→2) レスト30秒
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー
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
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！
pull	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	
Total									100 0:10:00 3200 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

## 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
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
	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
	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
swim									
1)	100	×	4	1	1' 50"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24
2)	200	×	3	1	3' 30"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 1)→2) レスト30秒
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー
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
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！
pull	50	×	7	1	1' 00"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム
swim	50	×	7	1	1' 00"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒
	1	1			0' 30"				
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	
Total									100 0:10:00 2900 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

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プレス 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	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:06:15
2)	200	×	3	1	4' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		600	0:12:00
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:06:30
swim	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		300	0:06:30
			1	0' 30"								
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	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
【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	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	100	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:07:00
2)	200	×	3	1	4' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		600	0:13:30
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
pull	50	×	5	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		250	0:06:15
swim	50	×	5	1	1' 15"	3	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		250	0:06:15
				1	0' 30"							
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	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
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		300	0:07:30
2)	200	×	2	1	4' 50"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		400	0:09:40
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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！		100	0:04:00
pull	50	×	5	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		250	0:06:40
swim	50	×	5	1	1' 20"	3	60~75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		250	0:06:40
				1	0' 30"							
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2250	1:22:15