

【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	
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	×	4	1	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	400	0:06:40	
2)	200	×	4	1	3' 10"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26	800	0:12:40	
	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	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	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	60～75	FR	↓	400	0:07:20	
			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										3200	1:24:10	

【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)	100	×	4	1	1' 50"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	400	0:07:20
2)	200	×	3	1	3' 30"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26	600	0:10:30
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	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	×	7	1	1' 00"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	350	0:07:00
swim	50	×	7	1	1' 00"	3	60～75	FR	↓	350	0:07:00
			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										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

【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	0:10:00
	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	150	0:03:30
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		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	600	0:13:30
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	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	↓	250	0:06:15
1 0' 30" pull→swim レスト30秒											
C-down											
100	×	1	1			1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	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

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	0:04:20
	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	×	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	400	0:09:40
									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	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	↓	250	0:06:40
				1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:22:15