



【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	0:10:00	
	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	200	0:03:20	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	2	2	1' 40"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:06:40	
2)	100	×	6	2	1' 35"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR25~26	1200	0:19:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
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' 10"	2	50	FR 25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ／ロングストローク	200	0:04:40	
swim	50	×	6	2	0' 55"	3	60~75	FR ◎1セット目:左回り 2セット目:右回り	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"			一定ペース・フォーム T字ターン		0:00:30	
								セットレスト30秒			
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	1:22:40	



【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	
										0:10:00	
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	×	2	2	1' 50"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
2)	100	×	5	2	1' 45"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR25～26	1000	0:17:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
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' 10"	2	50	FR 25mずつ フィンガーチップ＋キャッチアップ／ロングストローク	200	0:04:40	
								◎1セット目:左回り 2セット目:右回り			
swim	50	×	6	2	1' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム T字ターン	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3100	1:23:50	



【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

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	0:03:40
	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	200	0:04:00
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	100	×	2	2	2' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:08:20
2)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
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' 10"	2	50	FR	25mずつ フィンガーチップ+キャッチアップ／ロングストローク	200	0:04:40
									◎1セット目:左回り 2セット目:右回り		
swim	50	×	5	2	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	500	0:10:50
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:23:10



【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

【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	0:04:00
	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	×	2	2	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:09:20
2)	100	×	4	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:18:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
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 フィンガーチップ+キャッチアップ／ロングストローク	200	0:05:20
									◎1セット目:左回り 2セット目:右回り		
swim	50	×	4	2	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	400	0:10:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2550	1:24:30



【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

【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	×	2	2	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:10:00	
2)	100	×	3	2	2' 25"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR25～26	600	0:14:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
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 フィンガーチップ＋キャッチアップ／ロングストローク	200	0:05:20	
								◎1セット目:左回り 2セット目:右回り			
swim	50	×	4	2	1' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム T字ターン	400	0:10:40	
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2350	1:23:15	