



【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 |

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プレス 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 | × | 2 | 2 | 1' 40" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース・フォーム |
| 2) | 100 | × | 6 | 2 | 1' 35" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト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' 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 |
| 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 一定ペース・フォーム T字ターン セットレスト30秒 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | |
| Total | | | | | | | | | 100 0:10:00 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

| | |
|---------|------|
| 【強度】 | 1~2 |
| 【泳法注意】 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| | 5 |
| | 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 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 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 |
| | 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 | × | 2 | 2 | 1' 50" | 3 | 60~75 | FR | 一定ペース・フォーム |
| 2) | 100 | × | 5 | 2 | 1' 45" | 5 | 75~85 | FR | レースペース 10秒HR25~26 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト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' 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 |
| swim | 50 | × | 6 | 2 | 1' 00" | 3 | 60~75 | FR | ◎1セット目:左回り 2セット目:右回り 一定ペース・フォーム T字ターン セットレスト30秒 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | |
| Total | | | | | | | | | 100 0:10:00 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 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| | 5 |
| | 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 | × | 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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒 | | 800 | 0:16:00 |
| 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' 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 | × | 5 | 2 | 1' 05" | 3 | 60~75 | FR | ◎1セット目:左回り 2セット目:右回り 一定ペース・フォーム T字ターン セットレスト30秒 | | 500 | 0:10:50 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | | 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

| | |
|---------|------|
| 【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 | × | 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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒 | | 800 | 0:18:00 |
| 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 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 |
| swim | 50 | × | 4 | 2 | 1' 15" | 3 | 60~75 | FR | ◎1セット目:左回り 2セット目:右回り 一定ペース・フォーム T字ターン セットレスト30秒 | | 400 | 0:10:00 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | | 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

| | |
|---------|------|
| 【強度】 | 1~2 |
| 【泳法注意】 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| | 5 |
| | 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 | 0:10:00 |
| | 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 | × | 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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒 | | 600 | 0:14:30 |
| 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 |
| swim | 50 | × | 4 | 2 | 1' 20" | 3 | 60~75 | FR | ◎1セット目:左回り 2セット目:右回り 一定ペース・フォーム T字ターン セットレスト30秒 | | 400 | 0:10:40 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | | | 0:00:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | | 1 | ~50 | CHO | | | 100 | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 2350 | 1:23:15 |