

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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	2	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:12:40
2)	50	×	4	2	0' 55"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:07:20
	レスト無し										
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											
	◎1セット目:左回り 2セット目:右回り										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:02:40
2)	50	×	8	2	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:22:50

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:14:00
2)	50	×	4	2	1' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	400	0:08:00
	レスト無し										
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											
	◎1セット目:左回り 2セット目:右回り										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:02:40
2)	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"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										3000	1:23:10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:16:00
2)	50	×	3	2	1' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24	300	0:06:30
	レスト無し										
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											
	◎1セット目:左回り 2セット目:右回り										
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:02:40
2)	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"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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	1:23:30



【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

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	
										0:10:00	
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	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30	
2)	50	×	3	2	1' 15"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24	300	0:07:30	
								レスト無し			
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								◎1セット目:左回り 2セット目:右回り			
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR 一本ずつ最大努力!	100	0:03:20	
2)	50	×	5	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム T字ターン	500	0:12:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2450	1:23:30	

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

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	2	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26	600	0:14:30
2)	50	×	3	2	1' 20"	4	60～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	300	0:08:00
									レスト無し		
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									◎1セット目:左回り 2セット目:右回り		
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力!	100	0:03:20
2)	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"				1)→2) レスト無し 2)→1) 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	1:24:05