



【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

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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR 2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック	100	0:03:00	
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR 25mずつ フロントスカーリング→スイム	200	0:05:20	
	50	×	3	1	0' 55"	5	75~85	FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	150	0:02:45	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	200	×	3	2	3' 20"	5	75~85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	1200	0:20:00	
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
			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	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ 右／左	100	0:03:00	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR 最大努力！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:02:40	
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
			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									3150	1:23:25	



【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

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 2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック	100	0:03:20	
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR 25mずつ フロントスカーリング→スイム	200	0:05:20	
	50	×	3	1	1' 00"	5	75~85	FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	150	0:03:00	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	200	×	3	2	3' 40"	5	75~85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	1200	0:22:00	
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:00	
			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	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ 右／左	100	0:03:20	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR 最大努力！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:02:40	
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:00	
			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									2950	1:23:40	



【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

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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR 2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック	100	0:03:40	
	50	×	4	1	1' 20"	2	50	FR 25mずつ フロントスカーリング→スイム	200	0:05:20	
	50	×	3	1	1' 05"	5	75~85	FR 一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	150	0:03:15	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	200	×	3	2	4' 10"	5	75~85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	1200	0:25:00	
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:30	
			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	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ 右／左	100	0:03:40	
swim											
1)	25	×	2	1	0' 40"	9	90~	FR 最大努力！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	50	0:01:20	
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:04:20	
								1)→2) レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:24:35	



【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 2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック	100	0:04:00	
	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR 25mずつ フロントスカーリング→スイム	200	0:06:00	
	50	×	3	1	1' 15"	5	75~85	FR 一本ずつペースアップ 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)	200	×	2	2	4' 40"	5	75~85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	800	0:18:40	
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:30	
			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	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ワンハンドスイム 一本ずつ 右／左	100	0:04:00	
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR 最大努力！ 1本目:フローティングスタート 2本目:ノーマル	100	0:03:20	
2)	50	×	2	2	1' 15"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
			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									2350	1:22:35	

