



【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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック		100	0:10:00 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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:02:45 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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		400	0:07:20 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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		400	0:07:20 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											Distance	Time	
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容						
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	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック		100	0:10:00	
	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	0:03:20	
	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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:05:20	
			1	2	0' 30"							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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		300	0:06:00	
			1	1	0' 30"							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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		300	0:06:00	
			1	1	0' 30"							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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック		100	0:10:00
	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	0:03:40
	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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:05:20
			1	2	0' 30"							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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		300	0:06:30
			1	1	0' 30"							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 1)→2) レスト無し	200	0:04:20	
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											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック		100	0:10:00
	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	0:04:00
	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 各ドリル毎レスト30秒		150	0:06:00
1	2	0' 30"										0:03:45
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	0:07:30
2)	50	×	3	2	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		300	0:00:30
1	1	0' 30"										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 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		200	0:00:30
1	1	0' 30"										0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:22:35



【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

E											Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					
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	2本ずつ 背面スカーリング／ノーボードキック		100	0:10:00
	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	0:04:20
	50	×	3	1	1' 20"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒		150	0:06:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	200	×	2	2	5' 00"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26		800	0:20:00
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		300	0:08:00
			1	1	0' 30"							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' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 一本ずつ 右／左		100	0:04:20
swim												
1)	25	×	2	1	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	50	0:01:40	
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト無し	200	0:05:20	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00	
Total											2300	1:23:30