



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	A		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		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	0:03:00
	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	0:05:20
			1	2	0' 30"							0:02:45
												0:01:00
swim												
1)	50	×	2	2	0' 55"	7	85~	FR		ハード	200	0:03:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	2	50	FR		泳ぎながらリカバリー	200	0:03:40
3)	100	×	6	2	1' 40"	5	75~85	FR		レースペース 1セット目:T字ターン 2セット目:ノーマルターン 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分 ◎2セット目 3)のみサークル-5秒	1200	0:20:00
			1	1	1' 00"							0:01:00
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	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)	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR		1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR		一定ペース・フォーム 1)→2) レスト30秒	300	0:05:30
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3100	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

			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	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"						0:03:00
											0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 00"	7	85~	FR	ハード	200	0:04:00
2)	50	×	2	2	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:00
3)	100	×	5	2	1' 50"	5	75~85	FR	レースペース 1セット目:T字ターン 2セット目:ノーマルターン 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分 ◎2セット目 3)のみサークル-5秒	1000	0:18:20
			1	1	1' 00"						0:01:00
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	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)	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
2)	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) 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										2900	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

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"						0:03:15
											0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	7	85~	FR	ハード	200	0:04:20
2)	50	×	2	2	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	4	2	2' 05"	5	75~85	FR	レースペース 1セット目:T字ターン 2セット目:ノーマルターン 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分 ◎2セット目 3)のみサークル-5秒	800	0:16:40
			1	1	1' 00"						0:01:00
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	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)	50	×	3	1	1' 20"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:00
2)	50	×	5	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト30秒	250	0:05:25
			1	1	0' 30"						0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2650	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

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

			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	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
											0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 15"	7	85~	FR	ハード	100	0:02:30
2)	50	×	1	2	1' 15"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:30
3)	100	×	4	2	2' 20"	5	75~85	FR	レースペース 1セット目:T字ターン 2セット目:ノーマルターン 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分 ◎2セット目 3)のみサークル-5秒	800	0:18:40
				1	1	1' 00"					0:01:00
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	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)	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H	150	0:04:30
2)	50	×	5	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト30秒	250	0:06:15
				1	1	0' 30"					0:00:30
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO			100	0:10:00
Total										2350	1:23:00



【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

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E		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	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)	50	×	1	2	1' 20"	7	85~	FR	ハード		100	0:02:40
2)	50	×	1	2	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー		100	0:02:40
3)	100	×	4	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース 1セット目:T字ターン 2セット目:ノーマルターン 1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分 ◎2セット目 3)のみサークル-5秒		800	0:20:00
				1	1	1' 00"						0:01:00
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	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)	50	×	3	1	1' 30"	9	90~	FR	1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H		150	0:04:30
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2) レスト30秒		200	0:05:20
				1	0' 30"							0:00:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:24:10