



【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)	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	1200	0:20:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
								◎2セット目 3)のみサークル-5秒			
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	300	0:05:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒		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

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)	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	1000	0:18:20	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
								◎2セット目 3)のみサークル-5秒			
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	300	0:06:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒		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											
			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)	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	800	0:16:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
								◎2セット目 3)のみサークル-5秒			
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	250	0:05:25	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒		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

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)	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	800	0:18:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
								◎2セット目 3)のみサークル-5秒			
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	250	0:06:15	
			1	1	0' 30"			1)→2) レスト30秒		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

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	
										0:10:00	
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	0:04:20	
	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' 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	150	0:04:00	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		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	800	0:20:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分		0:01:00	
								◎2セット目 3)のみサークル-5秒			
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	200	0:05:20	
			1		0' 30"			1)→2) レスト30秒		0:00:00	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2300	1:24:10	