



【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)	50	×	4	1	0' 45"	8	85～	FR	ハード		200	0:03:00
2)	100	×	4	1	1' 40"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		400	0:06:40
3)	200	×	4	1	3' 20"	5	75～85	FR	レースペース 奇:ノーマル 偶:T字ターン 10秒HR25～26 1)→2)→3) 各レスト30秒		800	0:13:20 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	100	×	1	1	2' 00"	10	90～	FR	最大努力！		100	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	1:21:05



【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
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	150	0:05:20
			1	2	0' 30"		各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim									
1)	50	×	4	1	0' 50"	8	85～ FR ハード	200	0:03:20
2)	100	×	4	1	1' 50"	3	60～75 FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20
3)	200	×	4	1	3' 40"	5	75～85 FR レースペース 奇:ノーマル 偶:T字ターン 10秒HR25～26	800	0:14:40
			1	2	0' 30"		1)→2)→3) 各レスト30秒		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	100	×	1	1	2' 00"	10	90～ FR 最大努力！	100	0:02:00
pull	200	×	2	1	3' 40"	3	60～75 FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1		1	～50 CHO	100	0:10:00
Total								2950	1:21:40



【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	
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	×	3	1	0' 55"	8	85～	FR ハード	150	0:02:45	
2)	100	×	3	1	2' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:15	
3)	200	×	4	1	4' 10"	5	75～85	FR レースペース 奇:ノーマル 偶:T字ターン 10秒HR25～26 1)→2)→3) 各レスト30秒	800	0:16:40	
			1	2	0' 30"					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	100	×	1	1	2' 00"	10	90～	FR 最大努力！	100	0:02:00	
pull	200	×	2	1	4' 10"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:23:55	



【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"							0:01:45
swim												
1)	50	×	3	1	1' 05"	8	85～	FR	ハード		150	0:03:15
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:07:00
3)	200	×	3	1	4' 40"	5	75～85	FR	レースペース 奇:ノーマル 偶:T字ターン 10秒HR25～26 1)→2)→3) 各レスト30秒		600	0:14:00
			1	2	0' 30"							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	100	×	1	1	2' 00"	10	90～	FR	最大努力！		100	0:02:00
pull	200	×	2	1	4' 40"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2500	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

			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	×	2	1	1' 10"	8	85~	FR	ハード	100	0:02:20
2)	100	×	2	1	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
3)	200	×	3	1	5' 00"	5	75~85	FR	レースペース 奇:ノーマル 偶:T字ターン 10秒HR25~26 1)→2)→3) 各レスト30秒	600	0:15:00
			1	2	0' 30"						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	100	×	1	1	2' 00"	10	90~	FR	最大努力！	100	0:02:00
pull	200	×	2	1	5' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1			~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:20