



【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
	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)	100	×	6	1	1' 40"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26		600	0:10:00
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:05:30
3)	100	×	6	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマルターン 10秒HR25~26		600	0:09:30
4)	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 2)→3)のみ レスト30秒		300	0:05:30
				1	1' 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' 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	×	2	1	2' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:03:40
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	1:23:45



【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		0:03:00
									0:01:00
swim									
1)	100	×	5	1	1' 50"	5	75~85 FR レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	500	0:09:10
2)	50	×	5	1	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム	250	0:05:00
3)	100	×	5	1	1' 45"	5	75~85 FR レースペース・ノーマルターン 10秒HR25~26	500	0:08:45
4)	50	×	5	1	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム	250	0:05:00
				1	1' 30"		2)→3)のみ 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)	50	×	2	1	2' 00"	10	90~ FR 一本ずつ最大努力！	100	0:04:00
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース・フォーム	200	0:04:00
							レスト無し		
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO	100	0:10:00
Total								2850	1:22:25



【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

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)	100	×	4	1	2' 05"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26		400	0:08:20
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:04:20
3)	100	×	5	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマルターン 10秒HR25~26		500	0:10:00
4)	50	×	5	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 2)→3)のみ レスト30秒		250	0:05:25
				1	1' 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)	50	×	2	1	2' 00"	10	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:04:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	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

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)	100	×	4	1	2' 20"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26		400	0:09:20
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:00
3)	100	×	4	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマルターン 10秒HR25~26		400	0:05:00
4)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 2)→3)のみ レスト30秒		200	0:00:30
				1	0' 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)	50	×	1	1	1' 15"	10	90~	FR	最大努力！		50	0:01:15
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2400	1:22:10



【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

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)	100	×	3	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26		300	0:07:30
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		150	0:04:00
3)	100	×	4	1	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマルターン 10秒HR25~26		400	0:09:40
4)	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 2)→3)のみ レスト30秒		200	0:05:20
				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)	50	×	1	1	1' 20"	10	90~	FR	最大努力！		50	0:01:20
2)	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2250	1:21:40