



【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)	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	300	0:05:30	
			1	1	0' 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' 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	200	0:03:40	
								レスト無し			
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	
										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)	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	0' 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											
			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)	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	250	0:05:25	
			1	1	0' 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' 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	200	0:04:20	
								レスト無し			
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											
			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)	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	0:09:00	
4)	50	×	4	1	1' 15"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	200	0:05:00	
			1	1	0' 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	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	200	0:05:00	
								レスト無し			
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											
			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)	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	200	0:05:20	
			1	1	0' 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	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	200	0:05:20	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2250	1:21:40	