



【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 ドッグプル→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)	100	×	8	1	1' 40"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン・右回り		800	0:13:20
2)	100	×	8	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		800	0:12:40 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	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:03:00
swim	25	×	4	2	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー		200	0:05:20
pull	50	×	6	1	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:05:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	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

B												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' 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 ドッグプル→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	0' 30"								0:03:00
				2									0:01:00
swim													
1)	100	×	7	1	1' 50"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン・右回り			700	0:12:50
2)	100	×	7	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25~26			700	0:12:15
				1	1	0' 30"			1)→2) 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	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム			100	0:03:20
swim	25	×	4	2	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー			200	0:05:20
pull	50	×	6	1	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム			300	0:06:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2950	1:22:55



【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

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 ドッグプル→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	0' 30"							0:03:15
				2								0:01:00
swim												
1)	100	×	6	1	2' 05"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン・右回り		600	0:12:30
2)	100	×	6	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		600	0:12:00
				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	0' 55"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:03:40
swim	25	×	4	2	0' 40"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー		200	0:05:20
pull	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2750	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

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 ドッグプル→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	0' 30"							0:03:45
swim												
1)	100	×	6	1	2' 20"	5	75～85	FR	レースペース・T字ターン・右回り		600	0:14:00
2)	100	×	6	1	2' 15"	5	75～85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25～26 1)→2) レスト30秒		600	0:13:30
				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' 00"	2	50	FR	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:04:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー		100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	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

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 ドッグプル→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	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	100	×	5	1	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン・右回り		500	0:12:30
2)	100	×	5	1	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース・ノーマル10秒HR25~26 1)→2) レスト30秒		500	0:12:05
				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	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:04:20
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	90~	FR	3本ハード／1本イージー		100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2250	1:21:45