



【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 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	150	0:02:45	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	2	0' 45"	8	85～	FR ハード	400	0:06:00	
2)	100	×	2	2	1' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:06:40	
3)	100	×	4	2	1' 40"	5	75～85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25～26	800	0:13:20	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分			
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR 1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25mハード	100	0:02:40	
2)	50	×	4	2	0' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:20	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3150	1:21:05	

【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	0:03:20
	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	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	×	3	2	0' 50"	8	85~	FR	ハード	300	0:05:00
2)	100	×	2	2	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:07:20
3)	100	×	4	2	1' 50"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	800	0:14:40
	1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分										
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25mハード	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
	レスト無し										
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	
										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 ドッグプル→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	×	3	2	0' 55"	8	85～	FR ハード	300	0:05:30	
2)	100	×	2	2	2' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:08:20	
3)	100	×	3	2	2' 05"	5	75～85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25～26	600	0:12:30	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分			
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											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90～	FR 1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25mハード	100	0:02:40	
2)	50	×	3	2	1' 05"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:30	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2750	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

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 ドッグプル→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	×	3	2	1' 05"	8	85～	FR ハード	300	0:06:30	
2)	100	×	2	2	2' 20"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:09:20	
3)	100	×	3	2	2' 20"	5	75～85	FR レースペース・T字ターン 10秒HR25～26	600	0:14:00	
								1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分			
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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90～	FR 1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25mハード	50	0:01:40	
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									2500	1:23:35	

【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
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 ドッグプル→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	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	400	0:10:00
3)	100	×	3	2	2' 30"	5	75~85	FR	レースペース・T字ターン 10秒HR25~26	600	0:15:00
	1)→2)→3) レスト無し 3)→1) セットレスト1分										
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											
1)	25	×	2	1	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m顔上げハード→イージー 2本目:25mハード	50	0:01:40
2)	50	×	3	1	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	150	0:04:00
	レスト無し										
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:20