



【 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・キヤツチ動作

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	200	×	1	1	3' 00"	8	85～	FR	ハード		200	0:03:00
2)	50	×	4	1	1' 00"	2	60～75	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	8	1	1' 35"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 レスト無し		800	0:12:40
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	1	0' 45"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:03:00
swim	50	×	5	3	0' 55"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1 T字ターン逆回り set2 T字ターン set3 ノーマル		750	0:13:45 0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3100	1:22:30



【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	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 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	2	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	200	×	1	1	3' 20"	8	85~	FR	ハード	200	0:03:20
2)	50	×	4	1	1' 05"	2	60~75	FR	泳ぎながらリカバリー	200	0:04:20
3)	100	×	8	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26 レスト無し	800	0:14:00
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	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0' 45"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！	100	0:03:00
swim	50	×	4	3	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム セットレスト30秒 set1 T字ターン逆回り set2 T字ターン set3 ノーマル	600	0:12:00
				1	0' 30"						0:01:00
C-down	100	×	1	1			~50	CHO		100	0:10:00
Total										2950	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・キヤツチ動作

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

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
												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	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	200	×	1	1	3' 50"	8	85～	FR	ハード		200	0:03:50
2)	50	×	4	1	1' 10"	2	60～75	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	6	1	2' 00"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 レスト無し		600	0:12:00
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	12.5m 3ローリング1ストローク→スイム		100	0:03:40
swim	25	×	4	1	0' 45"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:03:00
swim	50	×	4	3	1' 05"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:13:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
									set1 T字ターン逆回り set2 T字ターン set3 ノーマル			
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・キヤツチ動作

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	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
												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	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	150	×	1	1	3' 10"	8	85～	FR	ハード		150	0:03:10
2)	50	×	3	1	1' 20"	2	60～75	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	5	1	2' 15"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 レスト無し		500	0:11:15
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	×	2	1	0' 45"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！		50	0:01:30
swim	50	×	4	3	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:15:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
									set1 T字ターン逆回り set2 T字ターン set3 ノーマル			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:23:00



【 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・キヤツチ動作

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
5

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
												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 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	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	150	×	1	1	3' 30"	8	85～	FR	ハード		150	0:03:30
2)	50	×	2	1	1' 30"	2	60～75	FR	泳ぎながらリカバリー		200	0:04:00
3)	100	×	4	1	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26 レスト無し		400	0:09:40
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	×	2	1	0' 45"	9	90～	FR	一本ずつ最大努力！		50	0:01:30
swim	50	×	4	3	1' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:16:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒			0:01:00
									set1 T字ターン逆回り set2 T字ターン set3 ノーマル			
C-down	100	×	1	1	1	~50	CHO				100	0:10:00
Total											2350	1:23:40