



【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)	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	800	0:12:40	
								レスト無し			
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	750	0:13:45	
			1	2	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									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

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 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)	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	800	0:14:00	
								レスト無し			
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	600	0:12:00	
			1	2	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									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)	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	600	0:12:00	
								レスト無し			
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	2	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)	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	500	0:11:15	
								レスト無し			
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	2	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	

【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

[illegible]