



【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	×	6	1	0' 45"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR 1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
	200	×	1	1	3' 20"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:20	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	200	0:03:00	
2)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~75	FR 一定ペース フォーム	200	0:03:40	
3)	100	×	10	1	1' 35"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26	1000	0:15:50	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 奇:ノーマル 偶:T字ターン	1000	0:16:40	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									3400	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	×	6	1	0' 50"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR 1キックローリング～2ビート ブイあり	100	0:03:20	
	200	×	1	1	3' 40"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:03:40	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	1	0' 50"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	200	0:03:20	
2)	50	×	4	1	1' 00"	3	60~75	FR 一定ペース フォーム	200	0:04:00	
3)	100	×	8	1	1' 45"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26	800	0:14:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:20	
swim	200	×	4	1	3' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 奇:T字ターン 偶:ノーマル	800	0:14:40	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									3000	1:21:20	



【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	×	6	1	0' 55"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR 1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:03:40	
	200	×	1	1	4' 00"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:00	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	200	0:03:40	
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	×	8	1	2' 00"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:40	
swim	200	×	3	1	4' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 奇:ノーマル 偶:T字ターン	600	0:12:00	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:22:50	



【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	×	6	1	1' 00"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR 1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:04:00	
	200	×	1	1	4' 40"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:04:40	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	200	0:04:20	
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	×	6	1	2' 15"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26	600	0:13:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:00	
swim	200	×	3	1	4' 40"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 奇:ノーマル 偶:T字ターン	600	0:14:00	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2500	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

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	×	6	1	1' 05"	2	50	FR 2本ずつ 背面キック／サイドキック／ノーボードキック	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR 1キックローリング~2ビート ブイあり	100	0:04:20	
	200	×	1	1	5' 00"	5	75~85	FR 50mずつビルドアップ フォーム→レースペース	200	0:05:00	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	3	1	1' 10"	8	85~	FR ハード 10秒HR26~28	150	0:03:30	
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	×	6	1	2' 25"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24~26	600	0:14:30	
			1	1	0' 30"			1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:20	
swim	200	×	3	1	5' 00"	4	60~75	FR 一定ペース 10秒HR22~24 奇:ノーマル 偶:T字ターン	600	0:15:00	
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00	
Total									2400	1:25:30	