



【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	×	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	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	1キッククローリング～2ビート ブイあり		100	0:04:30
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:03:00
			1	2	0' 30"							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 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		1000	0:15:50
				1	1	0' 30"						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											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	×	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	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	1キッククローリング～2ビート ブイあり		100	0:05:00
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:03:20
			1	2	0' 30"							0:03:40
												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 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		800	0:14:00
				1	1	0' 30"						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		内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目						
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	×	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	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	1キッククローリング～2ビート ブイあり		100	0:05:30
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:03:40
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	4	1	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26～28		200	0:04:20
2)	50	×	4	1	1' 05"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		200	0:03:40
3)	100	×	8	1	2' 00"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		800	0:16:00
				1	1	0' 30"						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											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	×	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	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	1キッククローリング～2ビート ブイあり		100	0:06:00
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:00
			1	2	0' 30"							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 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		600	0:13:30
				1	1	0' 30"						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											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	×	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	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キッククローリング～2ビート ブイあり		100	0:06:30
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:20
			1	2	0' 30"							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 1)→2) レストなし 2)→3) レスト30秒		600	0:14:30
				1	1	0' 30"						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