



【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	0:03:20
				1	0' 30"								0:01:00
swim	100	×	4	3	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 set1.3:ノーマル set2:T字ターン			1200	0:19:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒				0:01:00
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													
1)	50	×	1	5	0' 55"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26～28			250	0:04:35
2)	50	×	3	5	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム レスト無し			750	0:13:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3200	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

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	0' 30"								0:03:40
													0:01:00
swim	100	×	4	3	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 set1.3:ノーマル set2:T字ターン			1200	0:21:00
				1	0' 30"				セットレスト30秒				0:01:00
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													
1)	50	×	1	4	1' 00"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26～28			200	0:04:00
2)	50	×	3	4	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム レスト無し			600	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	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

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
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 0:05:30
	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	0:03:40
	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 各ドリル毎レスト30秒		200	0:04:00 0:01:00
swim	100	×	3	3	2' 00"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26 set1.3:ノーマル set2:T字ターン セットレスト30秒		900	0:18:00 0:01:00
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												
1)	50	×	1	4	1' 05"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28		200	0:04:20
2)	50	×	3	4	1' 05"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム レスト無し		600	0:13:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	1:22:40



【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

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	0:04:40
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim	100	×	3	3	2' 15"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26 set1.3:ノーマル set2:T字ターン セットレスト30秒		900	0:20:15
			1	2	0' 30"							0:01:00
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												
1)	50	×	1	3	1' 15"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28		150	0:03:45
2)	50	×	3	3	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム レスト無し		450	0:11:15
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2400	1:22:45



【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

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	0' 30"							0:01:00
swim	100	×	3	3	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26 set1.3:ノーマル set2:T字ターン セットレスト30秒		900	0:21:45
			1	2	0' 30"							0:01:00
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												
1)	50	×	1	3	1' 20"	8	85～	FR	ハード 10秒HR26～28		150	0:04:00
2)	50	×	2	3	1' 20"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム レスト無し		300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2250	1:22:45