



【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	
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	200	0:03:20	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		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	2	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	750	0:13:45	
								レスト無し			
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											
			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	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	2	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	600	0:12:00	
								レスト無し			
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

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	
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	200	0:04:40	
			1	2	0' 30"			各ドリル毎レスト30秒		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	900	0:20:15	
			1	2	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	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	450	0:11:15	
								レスト無し			
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											
			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	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	900	0:21:45	
			1	2	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	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	300	0:08:00	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2250	1:22:45	