

【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)	100	×	4	2	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 ノーマル		800	0:12:40
2)	200	×	2	2	3' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		800	0:13:20
			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												
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！ 1本目：フローティングスタート 2本目：ノーマル		100	0:04:00
2)	50	×	6	2	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		600	0:11:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3300	1:25:20

【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

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													
1)	100	×	4	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 ノーマル			800	0:14:00
2)	150	×	2	2	2' 45"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			600	0:11:00
				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													
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！ 1本目：フローティングスタート 2本目：ノーマル			100	0:04:00
2)	50	×	5	2	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			500	0:10:00
				1	0' 30"								0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3000	1:24:50

【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	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	0' 30"					0:04:00
										0:01:00
swim										
1)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR レースペース 10秒HR24～26 ノーマル	800	0:16:00
2)	150	×	2	2	3' 10"	3	60~75	FR 一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	600	0:12:40
				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										
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR 最大努力！ 1本目：フローティングスタート 2本目：ノーマル	50	0:02:00
2)	50	×	6	1	1' 05"	3	60~75	FR 一定ペース フォーム レスト無し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	1:24:00

【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

								D	内容	Distance	Time
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目					
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	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	100	×	3	2	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 ノーマル	600	0:13:30
2)	150	×	2	2	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	600	0:14:00
				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											
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！ 1本目：フローティングスタート 2本目：ノーマル	50	0:02:00
2)	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース フォーム レスト無し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:21:30

【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

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
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)	100	×	3	2	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26 ノーマル		600	0:14:30
2)	100	×	2	2	2' 35"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		400	0:10:20
			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												
1)	25	×	2	1	1' 00"	9	90～	FR	最大努力！ 1本目：フローティングスタート 2本目：ノーマル		50	0:02:00
2)	50	×	5	1	1' 20"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム レスト無し		250	0:06:40
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2200	1:22:00