

【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)	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	800	0:13:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											
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	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3300	1:25:20	

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
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	200	0:03:40
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		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	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											
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	500	0:10:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		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											
			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)	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	600	0:12:40	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											
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	300	0:06:30	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2750	1:24:00	

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【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)	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	400	0:10:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト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											
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	250	0:06:40	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2200	1:22:00	