

【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	0:03:20
			1	2	0' 30"							0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
swim	200	×	4	1	3' 10"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26		800	0:12:40
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:03:00
P/S												
pull	100	×	6	1	1' 40"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		600	0:10:00
swim	100	×	6	1	1' 40"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		600	0:10:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	1:22:00

【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												
		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"							0:01:40
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:01:00
swim	200	×	4	1	3' 30"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26		800	0:03:20
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:03:20
P/S												
pull	100	×	5	1	1' 50"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		500	0:09:10
swim	100	×	5	1	1' 50"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		500	0:09:10
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2950	1:23:10

【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
	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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26		600	0:04:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:03:40
P/S												
pull	100	×	5	1	2' 05"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		500	0:10:25
swim	100	×	4	1	2' 05"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		400	0:08:20
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2650	1:23:05

【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	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26		600	0:13:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:04:00
P/S												
pull	100	×	4	1	2' 20"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		400	0:09:20
swim	100	×	3	1	2' 20"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		300	0:07:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:22:20

【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

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	0' 30"							0:01:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	一本ずつ最大努力！		100	0:04:00
swim	200	×	3	1	4' 50"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26		600	0:04:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:04:20
P/S												
pull	100	×	3	1	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース フォーム		300	0:07:30
swim	100	×	3	1	2' 30"	3	60～75	FR	↓ pull→swim レスト30秒		300	0:07:30
				1	0' 30"							0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2250	1:23:30