

【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	0' 30"							0:01:00
swim												
1)	50	×	2	3	0' 45"	8	85～	FR	ハード		300	0:04:30
2)	50	×	1	3	1' 00"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:03:00
swim	100	×	10	1	1' 35"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26		1000	0:15:50
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
pull	200	×	4	1	3' 20"	4	60～75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24		800	0:13:20
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3300	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

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												
1)	50	×	2	3	0' 50"	8	85～	FR	ハード		300	0:05:00
2)	50	×	1	3	1' 05"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		150	0:03:15
swim	100	×	10	1	1' 45"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26		1000	0:17:30
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	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:03:20
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	60～75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24		600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3100	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

							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 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										
1)	50	×	2	2	0' 55"	8	85～	FR ハード	200	0:03:40
2)	50	×	1	2	1' 10"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:02:20
swim	100	×	8	1	2' 00"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:16:00
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
pull	200	×	3	1	4' 10"	4	60～75	FR 一定ペース T字ターン 10秒HR22～24	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00
Total									2750	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

								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	0:04:00
				2	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 05"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:20
2)	50	×	1	2	1' 20"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:02:40
swim	100	×	8	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26	800	0:18:00
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' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
pull	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	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	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' 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
				2	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:40
2)	50	×	1	2	1' 25"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:02:50
swim	100	×	6	1	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26	600	0:14:30
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' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:20
pull	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース T字ターン 10秒HR22～24	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2250	1:21:30