

【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)	50	×	4	1	0' 45"	8	85～	FR ハード	200	0:03:00	
2)	100	×	4	1	1' 45"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:00	
3)	200	×	4	1	3' 10"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:12:40	
								1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒			
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 2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:03:00	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	300	×	3	1	5' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	900	0:15:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3400	1:23:00	

【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	
										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											
1)	50	×	4	1	0' 50"	8	85～	FR ハード	200	0:03:20	
2)	100	×	4	1	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	400	0:07:40	
3)	200	×	4	1	3' 30"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:14:00	
								1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒			
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 2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:03:20	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	300	×	2	1	5' 30"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:11:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3100	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

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)	50	×	4	1	0' 55"	8	85～	FR ハード	200	0:03:40	
2)	100	×	3	1	2' 10"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:06:30	
3)	200	×	3	1	4' 00"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:12:00	
								1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒			
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 2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:03:40	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	300	×	2	1	6' 10"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	600	0:12:20	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:22:50	

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)	50	×	3	1	1' 10"	8	85～	FR ハード	150	0:03:30	
2)	100	×	3	1	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム	300	0:07:30	
3)	200	×	2	1	4' 50"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:40	
								1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒			
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 2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:04:20	
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00	
pull	200	×	2	1	5' 00"	4	60～75	FR 一定ペース 10秒HR22～24	400	0:10:00	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2250	1:20:40	