

【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
 7~8
 9~10

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

A											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' 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)	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 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		800	0:12:40
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	0:02:00
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
 7~8
 9~10

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	2	0' 30"							0:03:40
												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 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		800	0:14:00
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
 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)	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 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒	600	0:12:00
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

【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
 7~8
 9~10

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
				1	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	50	×	4	1	1' 05"	8	85~	FR	ハード	200	0:04:20
2)	100	×	3	1	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:00
3)	200	×	3	1	4' 30"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒	600	0:13:30
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	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:04:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:02:00
pull	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22～24	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2500	1:22:40

【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
 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)	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 1)→2)レスト無し 2)→3)レスト30秒		400	0:09:40
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