







【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      |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|-------------------------------|----------|---------|--|
|        |     |   | 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' 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      | 0:06:00 |  |
|        | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 50    | FR 1キックローリング～2ビート ブイあり        | 100      | 0:04:00 |  |
|        | 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    | 200      | 0:04:40 |  |
|        |     |   | 1   | 2     | 0' 30" |        |       | 各ドリル毎レスト30秒                   |          | 0:01:00 |  |
| swim   |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
| 1)     | 100 | × | 4   | 2     | 2' 15" | 5      | 75～85 | FR レースペース 10秒HR24～26          | 800      | 0:18:00 |  |
| 2)     | 100 | × | 2   | 2     | 2' 25" | 3      | 60～75 | FR 一定ペース・フォーム                 | 400      | 0:09:40 |  |
|        |     |   | 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     | 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   | 100 | × | 3   | 1     | 2' 20" | 4      | 60～75 | FR 一定ペース 一本ずつハイポ3→5→7         | 300      | 0:07:00 |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
|        |     |   |     |       |        |        |       |                               |          |         |  |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ～50   | CHO                           | 100      | 0:10:00 |  |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |                               | 2500     | 1:23:40 |  |

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

[illegible]