

【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

			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	2	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	100	×	6	2	1' 35"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	1200	0:19:00
2)	100	×	2	2	1' 45"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	400	0:07:00
			1	1	0' 30"						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	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	100	×	3	2	1' 40"	4	60～75	FR	一定ペース 一本ずつハイポ3→5→7	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:21:50

【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

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 0:05:00
	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	0:03:20
	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 各ドリル毎レスト30秒			200	0:03:40 0:01:00
1	100	×	5	2	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26			1000	0:17:30
2)	100	×	2	2	1' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒			400	0:07:40 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	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	100	×	3	2	1' 50"	4	60~75	FR	一定ペース 一本ずつハイポ3→5→7			600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												3100	1:23:30

【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

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												
1)	100	×	4	2	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26		800	0:16:00
2)	100	×	2	2	2' 10"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		400	0:08:40
			1	1	0' 30"							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	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	100	×	4	1	2' 05"	4	60~75	FR	一定ペース 一本ずつハイポ3→3→5→7		400	0:08:20
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2700	1:21:50

【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

								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	0:04:40
				1	0' 30"						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 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒	400	0:09:40
				1	0' 30"						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

【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											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' 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)	100	×	3	2	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24～26		600	0:14:30
2)	100	×	2	2	2' 35"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム 1)→2)レスト無し 2)→1)セットレスト30秒		400	0:10:20
			1	1	0' 30"							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' 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	100	×	3	1	2' 30"	4	60~75	FR	一定ペース 一本ずつハイポ3→5→7		300	0:07:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:22:50