

【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											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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ロングドッグプル		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスイム		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
swim												
1)	200	×	2	1	3' 20"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:06:40
2)	100	×	8	1	1' 35"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26		800	0:12:40
3)	50	×	4	1	0' 45"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim												
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	90~	FR	最大努力!!		200	0:03:40
2)	50	×	3	4	0' 55"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		600	0:11:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	1:18:50

【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												
		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	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ロングドッグプル		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム		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
swim												
1)	200	×	2	1	3' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:07:20
2)	100	×	8	1	1' 45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26		800	0:14:00
3)	50	×	4	1	0' 50"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		200	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim												
1)	50	×	1	4	1' 00"	9	90~	FR	最大努力!!		200	0:04:00
2)	50	×	3	4	1' 00"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		600	0:12:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											3150	1:23:50

【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											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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル		100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ロングドッグプル		100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム		100	0:03:40
	200	×	1	1	4' 10"	5	75~85	FR	50mずつビルドアップ フォーム→レースペース		200	0:04:10
swim												
1)	200	×	2	1	4' 10"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:08:20
2)	100	×	6	1	2' 00"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26		600	0:12:00
3)	50	×	4	1	0' 55"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim												
1)	50	×	1	3	1' 05"	9	90~	FR	最大努力!!		150	0:03:15
2)	50	×	3	3	1' 05"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		450	0:09:45
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2750	1:21:40

【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

D											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' 00"	2	50	FR	ドッグプル		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ロングドッグプル		100	0:06:00
	25	×	1	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム		25	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	0:01:00
												0:04:40
swim												
1)	200	×	2	1	4' 40"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:09:20
2)	100	×	5	1	2' 15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26		500	0:11:15
3)	50	×	4	1	1' 05"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim												
1)	50	×	1	3	1' 15"	9	90~	FR	最大努力!!		150	0:03:45
2)	50	×	3	3	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		450	0:11:15
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2525	1:23:25

【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	ドッグプル		150	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ロングドッグプル		100	0:06:30
	25	×	1	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム		25	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	0:01:05
swim												
1)	200	×	2	1	5' 00"	4	60~75	FR	一定ペース 10秒HR22~24		400	0:10:00
2)	100	×	5	1	2' 25"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR24~26		500	0:12:05
3)	50	×	4	1	1' 10"	7	85~	FR	ハード 10秒HR26~28		200	0:04:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3) 各レスト30秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:30
swim												
1)	50	×	1	2	1' 20"	9	90~	FR	最大努力!!		100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム レスト無し		300	0:08:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO			100	0:10:00
Total											2325	1:22:10