

【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	×	4	1	0' 45"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:00	
	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	600	0:11:00	
								レスト無し			
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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:20	
	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	600	0:12:00	
								レスト無し			
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											
			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	×	4	1	0' 55"	2	50	FR ドッグプル	100	0:03:40	
	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	450	0:09:45	
								レスト無し			
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											
			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 ドッグプル	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR ロングドッグプル	100	0:04:00	
	25	×	1	1	1' 00"	2	50	FR ワンハンドスイム	25	0:01:00	
	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	
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	450	0:11:15	
								レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2525	1:23:25	

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
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	150	0:10:00 0:06:30
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ロングドッグプル	100	0:04:20
	25	×	1	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム	25	0:01:05
	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
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