

【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 一本ずつ右／左                  |  | 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 | ×   | 3     | 1  | 3' 20" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 T字ターン           |  | 600      | 0:10:00 |
| 2)     | 100 | ×   | 8     | 1  | 1' 35" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 ノーマルターン         |  | 800      | 0:12:40 |
|        |     |     |       | 1  | 1' 30" |    |       |     | 1)→2) レスト30秒                      |  |          | 0:00:30 |
| cho    | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 1  | 50    | CHO | 好きな種目でリカバリー                       |  | 100      | 0:03:00 |
| swim   | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 9  | 90~   | FR  | 1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H |  | 150      | 0:04:00 |
| pull   | 400 | ×   | 2     | 1  | 6' 40" | 3  | 60~75 | FR  | 一定ペース・フォーム                        |  | 800      | 0:13:20 |
| C-down | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  | ~50   | CHO |                                   |  | 100      | 0:10:00 |
| Total  |     |     |       |    |        |    |       |     |                                   |  | 3350     | 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

|      |
|------|
| 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 一本ずつ右／左                   | 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 | ×   | 3     | 1  | 3' 40" | 5  | 75~85 FR レースペース 10秒HR24~26 T字ターン         | 600      | 0:11:00 |
| 2)     | 100 | ×   | 8     | 1  | 1' 45" | 5  | 75~85 FR レースペース 10秒HR24~26 ノーマルターン       | 800      | 0:14:00 |
|        |     |     |       | 1  | 1' 30" |    | 1)→2) レスト30秒                             |          | 0:00:30 |
| cho    | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 1  | 50 CHO 好きな種目でリカバリー                       | 100      | 0:03:00 |
| swim   | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 20" | 9  | 90~ FR 1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H | 150      | 0:04:00 |
| pull   | 300 | ×   | 2     | 1  | 5' 30" | 3  | 60~75 FR 一定ペース・フォーム                      | 600      | 0:11:00 |
| C-down | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  | ~50 CHO                                  | 100      | 0:10:00 |
| Total  |     |     |       |    |        |    |  | 3150     | 1:24:10 |

【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   |                                   | 内容 | Distance | Time    |
|--------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|-----|-----------------------------------|----|----------|---------|
| W-up   |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目    |     |                                   |    |          |         |
| 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 一本ずつ右／左                  |    | 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' 00" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 T字ターン           |    | 400      | 0:08:00 |
| 2)     | 100 | × | 6   | 1     | 1' 55" | 5      | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 ノーマルターン         |    | 600      | 0:11:30 |
|        |     |   |     | 1     | 1' 30" |        |       |     | 1)→2) レスト30秒                      |    |          | 0:00:30 |
| cho    | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 1      | 50    | CHO | 好きな種目でリカバリー                       |    | 100      | 0:03:00 |
| swim   | 50  | × | 3   | 1     | 1' 20" | 9      | 90~   | FR  | 1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H |    | 150      | 0:04:00 |
| pull   | 300 | × | 2   | 1     | 6' 00" | 3      | 60~75 | FR  | 一定ペース・フォーム                        |    | 600      | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      | ~50   | CHO |                                   |    | 100      | 0:10:00 |
| Total  |     |   |     |       |        |        |       |     |                                   |    | 2750     | 1:21:10 |

【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  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 2  | 50    | FR  | ドッグプル                                     | 100      | 0:10:00 |
|        | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 2  | 50    | FR  | ロングドッグプル                                  | 100      | 0:04:00 |
|        | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 2  | 50    | FR  | ワンハンドスイム 一本ずつ右／左                          | 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 |
| swim   |     |     |       |    |        |    |       |     |   |          |         |
| 1)     | 200 | ×   | 2     | 1  | 4' 30" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 T字ターン                   | 400      | 0:09:00 |
| 2)     | 100 | ×   | 5     | 1  | 2' 10" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 ノーマルターン<br>1)→2) レスト30秒 | 500      | 0:10:50 |
| cho    | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 1  | 50    | CHO | 好きな種目でリカバリー                               | 100      | 0:03:00 |
| swim   | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 9  | 90~   | FR  | 1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H         | 150      | 0:04:30 |
| pull   | 300 | ×   | 2     | 1  | 6' 45" | 3  | 60~75 | FR  | 一定ペース・フォーム                                | 600      | 0:13:30 |
| C-down | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  | ~50   | CHO |   | 100      | 0:10:00 |
| Total  |     |     |       |    |        |    |       |     |   | 2550     | 1:23:20 |

【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 |

| 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  | ×   | 4     | 1  | 1' 05" | 2  | 50    | FR  | ドッグプル                             |  | 100      | 0:10:00 |
|        | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 05" | 2  | 50    | FR  | ロングドッグプル                          |  | 100      | 0:04:20 |
|        | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 05" | 2  | 50    | FR  | ワンハンドスイム 一本ずつ右／左                  |  | 100      | 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      | 0:05:00 |
| swim   |     |     |       |    |        |    |       |     |                                   |  |          |         |
| 1)     | 200 | ×   | 2     | 1  | 5' 00" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 T字ターン           |  | 400      | 0:10:00 |
| 2)     | 100 | ×   | 5     | 1  | 2' 25" | 5  | 75~85 | FR  | レースペース 10秒HR24~26 ノーマルターン         |  | 500      | 0:12:05 |
|        |     |     |       | 1  | 1' 30" |    |       |     | 1)→2) レスト30秒                      |  |          | 0:00:30 |
| cho    | 25  | ×   | 4     | 1  | 0' 45" | 1  | 50    | CHO | 好きな種目でリカバリー                       |  | 100      | 0:03:00 |
| swim   | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 30" | 9  | 90~   | FR  | 1本目:25m E/H 2本目:25m H/E 3本目:50m H |  | 150      | 0:04:30 |
| pull   | 200 | ×   | 2     | 1  | 5' 00" | 3  | 60~75 | FR  | 一定ペース・フォーム                        |  | 400      | 0:10:00 |
| C-down | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  | ~50   | CHO |                                   |  | 100      | 0:10:00 |
| Total  |     |     |       |    |        |    |       |     |                                   |  | 2350     | 1:23:25 |