

【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 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	0' 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	

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

[illegible]

【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 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	0' 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	

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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
	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	500	0:10:50
			1	1	0' 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	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

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	
										0:10:00	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR ドッグプル	100	0:04:20	
	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	0' 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	