

【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)	100	×	1	2	1' 30"	9	90～	FR 最大努力！！	200	0:03:00	
2)	50	×	4	2	1' 00"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	400	0:08:00	
3)	200	×	2	2	3' 10"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:12:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
P/S											
pull	100	×	4	1	1' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム 25mずつハイポ3→5→3→7	400	0:06:40	
swim	100	×	4	1	1' 40"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ハイポ無し	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3200	1:20:50	

【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 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)	100	×	1	2	1' 40"	9	90～	FR 最大努力！！	200	0:03:20	
2)	50	×	4	2	1' 10"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	400	0:09:20	
3)	200	×	2	2	3' 30"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	800	0:14:00	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
P/S											
pull	100	×	3	1	1' 50"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム 25mずつハイポ3→5→3→7	300	0:05:30	
swim	100	×	3	1	1' 50"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ハイポ無し	300	0:05:30	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									3000	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

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' 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	0:04:00	
swim											
1)	100	×	1	2	1' 50"	9	90～	FR 最大努力！！	200	0:03:40	
2)	50	×	4	2	1' 20"	2	50	FR 泳ぎながらリカバリー	400	0:10:40	
3)	150	×	2	2	2' 55"	5	75～85	FR レースペース 10秒HR24～26	600	0:11:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		0:01:00	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
P/S											
pull	100	×	3	1	2' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム 25mずつハイポ3→5→3→7	300	0:06:00	
swim	100	×	3	1	2' 00"	3	60～75	FR 一定ペース・フォーム ハイポ無し	300	0:06:00	
			1	1	0' 30"			pull→swim レスト30秒		0:00:30	
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO	100	0:10:00	
Total									2800	1:24:30	

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

[illegible]

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	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:10:00 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)	100	×	1	2	2' 15"	9	90～	FR	最大努力！！	200	0:04:30
2)	50	×	4	2	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー	400	0:12:00
3)	100	×	2	2	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR24～26	400	0:09:40
			1	1	V				1)→2)→3)レスト無し 3)→1)セットレスト1分		#####
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
P/S											
pull	100	×	2	1	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム 25mずつハイポ3→5→3→7	200	0:05:00
swim	100	×	2	1	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム ハイポ無し	200	0:05:00
			1	1	0' 30"				pull→swim レスト30秒		0:00:30
C-down											
100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total										2300	#####